جملہ حقوق بحقِ ناشر محفوظ ہیں۔

نام کتاب: **روز بیوٹیشن گائیڈ (لیول۔I)**

مُرتّبہ: مسز ساجدہ اصغر

مینیجر

ریسرچ اینڈ ڈیویلپمنٹ

روز بیوٹی پارلر (پرائیوٹ) لمیٹڈ

اسکن کیئر، لیزر اینڈ ٹریننگ سینٹر، کراچی

قیمت: **1000/-** روپے

SINDH BOARD OF TECHNICAL EDUCATION
ST-22, BLOCK-6, GULSHANE IQBAL, UNIVERSITY ROAD, KARACHI.
PH: 9243327-9243329-30 : FAX 9243328
www.sbte-edu.com

NO;SBTE/PA/2005- Dated 10th, January, 2005

MESSAGE

We need to prepare our nation youths for the job oriented education in order to build up our future economic life as we need to prepare our self to face and compete the challenges arising out of expected WTO policy designed for developing an open market world wide.

In realizing the above facts and to control the increasing rate of un-employment in the country, Sindh Board of Technical Education is offering market-oriented courses. It is my great pleasure to report that Rose Beauty Parlor(Pvt) is providing quality of Education & Training as well as extending co-operation towards advancement of Elementary Beautician Course Syllabus for students.

The efforts and initiatives taken by Sheikh Ehsan Muhammad, Chairman Rose Beauty Parlor (Pvt) Ltd for encouragement of Profession of Beautician are indeed commendable. I congratulate the Chairman and Managing Director on the occasion of publishing the Guide titled "Rose Beautician Guide, Level-I" and assures patronage from SBTE, Karachi.

RASHID AZIZ
JOINT DIRECTOR (CCRD)

www.femailes.blogspot.com

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
1	اظہار خیال	7
2	پیش لفظ	9
3	بیوٹیشن	11
4	جلد	15
5	جلد کی قسمیں	29
6	مہاسے	39
7	جھریاں	41
8	جھائیاں	43
9	مسامات	45
10	فیشل	47
11	ویکسنگ	57
12	ناخن	63
13	مینی کیور اور پیڈی کیور	73
14	بلیچ	83
15	بال	87
16	بالوں کے حصے	91
17	بال گرنا	95
18	بالوں کی تہہ	100
19	بالوں کی شکل	100
20	اصلی اور نقلی بال	102
21	بالوں کی پھٹی ہوئی نوکیں	102
22	بالوں کا سفید ہونا	103
23	بال قدرتی اعتبار سے	104

فہرست

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
24	بال ساخت کے اعتبار سے	107
25	خشکی	119
26	بال رنگنا	123
27	بال سیدھے کرنا	131
28	بال گھنگریالے کرنا	135
29	شیمپو	143
30	حنا	147
31	میک اپ	149
32	چہروں کی اقسام	151
33	آنکھوں کی اقسام	159
34	ہونٹوں کی اقسام	169
35	بھنویں بنانا	175
36	فاؤنڈیشن کا انتخاب	176
37	پیشہ ورانہ میک اپ	178
38	دن کا میک اپ	181
39	پارٹی میک اپ	183
40	شام کا میک اپ	185
41	ماڈل میک اپ	189
42	برائیڈل میک اپ	193
43	متوازن غذا	197
44	ورزش	200
45	اسٹرلائزیشن	203
46	پارلر میں ایمرجنسی	207

www.femailes.blogspot.com

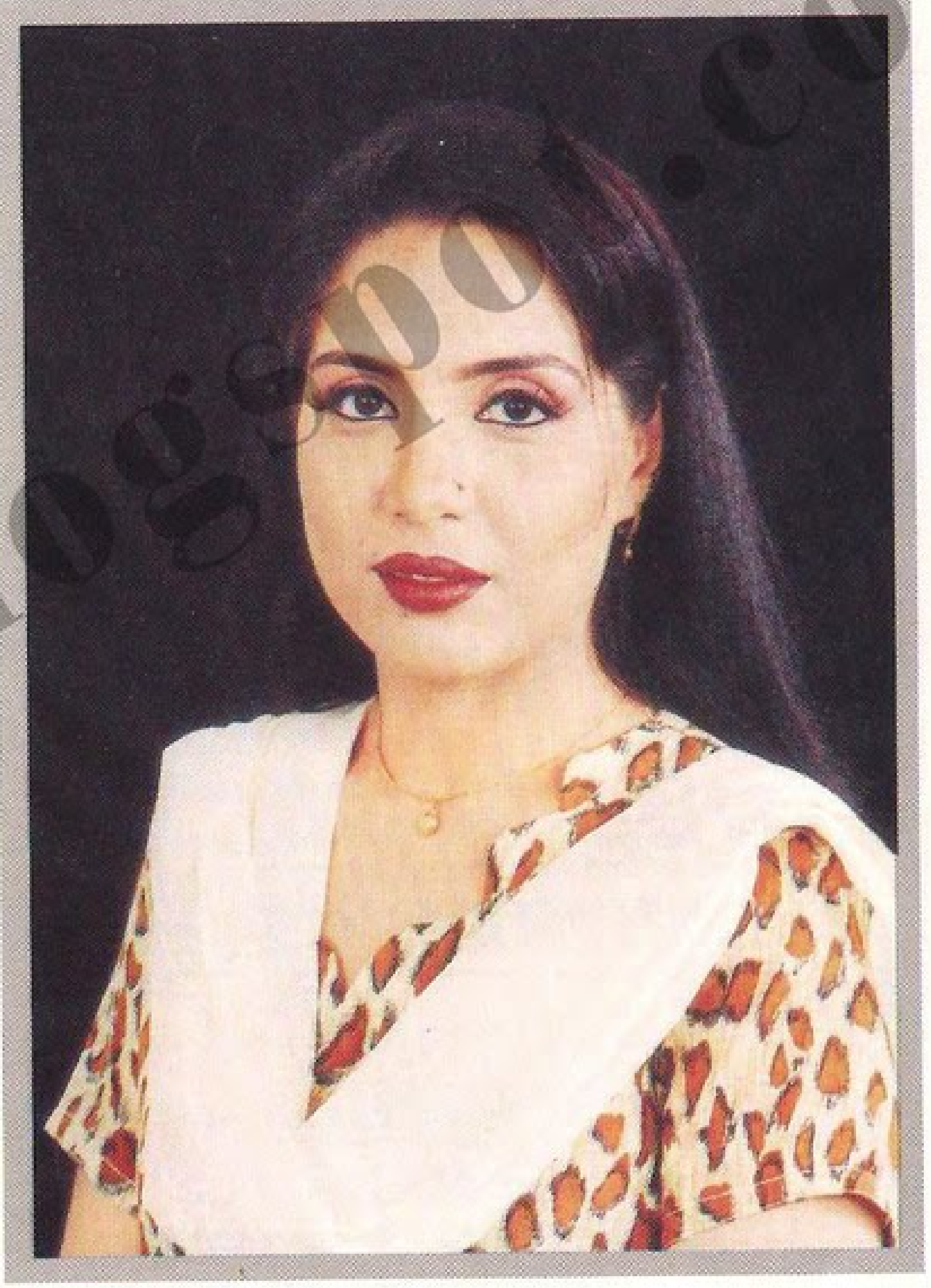
مسز فرحت احسان

اظہارِ خیال

عورت کی اولین خواہش یہی ہوتی ہے کہ وہ خوب صورت نظر آئے اور وہ ہر ممکن طریقے سے اپنے آپ کو جاذب نظر بنائے رکھے، اس لئے وہ میک اپ کا سہارا لیتی ہے لیکن اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو میک اپ کرنے کا سلیقہ بھی آتا ہو اور اس کے علاوہ جلد اور بالوں کے بارے میں بھی پوری طرح واقف ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ میک اپ کے ذریعے اپنے چہرے پر تبدیلیاں لانا چاہتی ہیں تو آپ کا اپنے چہرے کے خدوخال سے پوری طرح واقف ہونا ضروری ہے میک اپ اگر سلیقے سے نہ کیا گیا ہو تو اچھی خاصی صورت بگڑ جاتی ہے میک اپ کے فن میں مہارت حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ سائنٹفک اور آرٹسٹک دونوں طریقوں سے اور میک اپ کی جدید تیکنیک سے بھی واقف ہوں۔ روز بیوٹی پارلر کا شعبہء ٹریننگ بھی اس سلسلے میں مصروفِ عمل ہے۔ اس کتاب کی اشاعت کا مقصد بھی یہی ہے کہ اسے پڑھکر زیادہ سے زیادہ طالبات استفادہ حاصل کرسکیں اس کتاب میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جنہیں پڑھکر امتحان میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

مسز فرحت احسان
مینجنگ ڈائیریکٹر
روز بیوٹی پارلر (پرائیوٹ) لمیٹڈ
اسکن کیئر، لیزر اینڈ ٹریننگ سینٹر، کراچی

www.femailes.blogspot.com



مسز ساجدہ اصغر

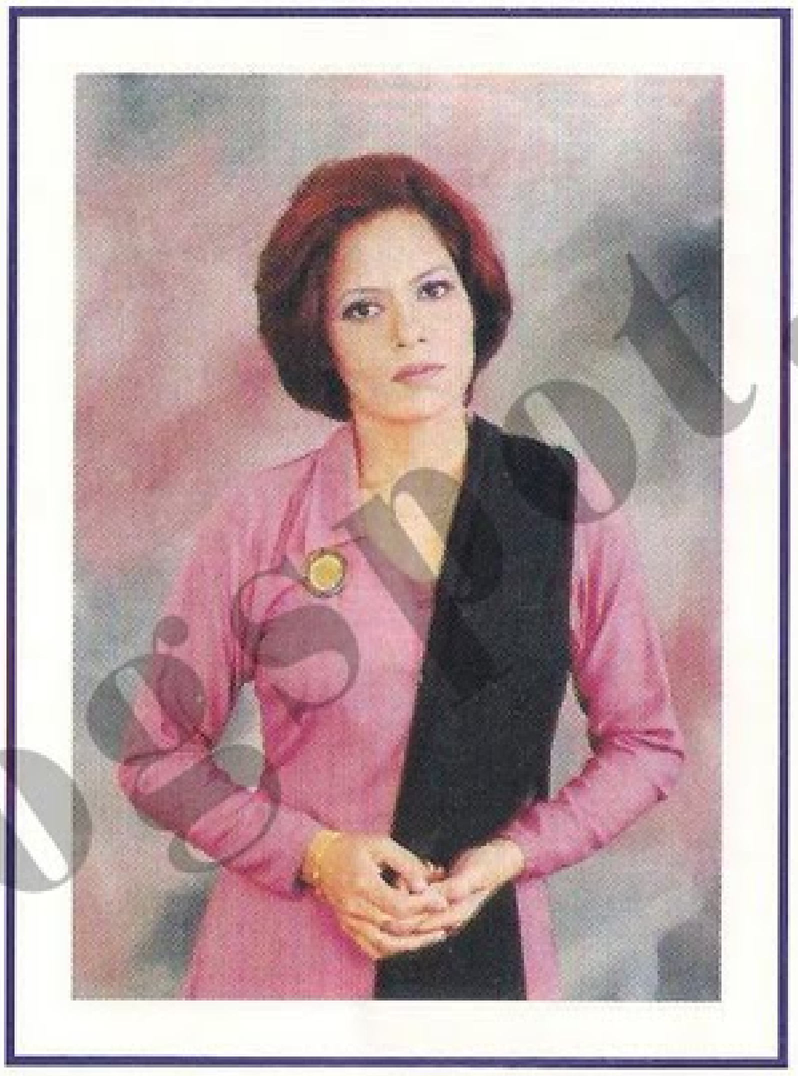
پیش لفظ

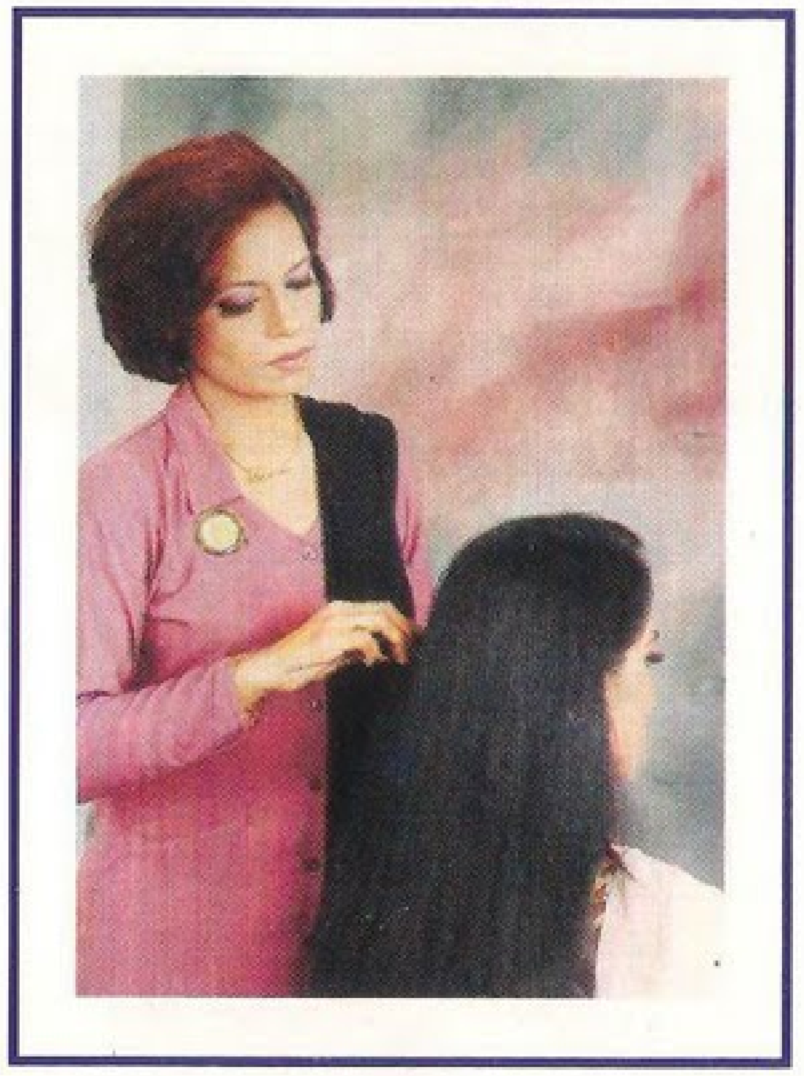
اللہ تعالیٰ نے انسان کو زندگی کی نعمت سے نوازتے وقت اُسے اپنی حفاظت کرنے کا شعور بھی بخشا ہے۔ لیکن اس کا انحصار انسان کی اپنی ذات پر منحصر ہے کہ وہ اپنی شخصیت کو نکھارنے اور سنوارنے کیلئے کسقدر جدوجہد کرتا ہے۔ بیوٹیشن کا شعبہ بھی ایک ایسا شعبہ ہے جس سے آگاہی حاصل کر کے انسان اپنی اور دوسروں کی شخصیت کو بھی پُرکشش بنا سکتا ہے۔ لہٰذا بیوٹیشن بننے کے لیے ضروری ہے کہ اُسے اِس شعبے سے متعلق نہ صرف معلومات ہوں بلکہ مہارت بھی ہو۔ یہ سب اُسی صورت میں ممکن ہے جب اُس نے کسی اچھی جگہ سے تربیت حاصل کی ہو۔ تربیت کا مطلب صرف کسی بھی کام کا آنا ہی نہیں ہوتا بلکہ اُس کام کی بنیادی باتیں اور تیکنیک سے بھی واقف ہونا ضروری ہے۔ زیرِ نظر کتاب کو پڑھکر اور اِس پر عمل کر کے طالبات یقینی طور پر اس قابل ہو جائیں گی کہ اُنھیں امتحان دینے میں کوئی پریشانی درپیش نہیں ہوگی۔ اس کتاب کے تمام تر مضامین سندھ بورڈ آف ٹیکنیکل ایجوکیشن کے نصاب کے عین مطابق ہیں۔ امید ہے آپ اس کتاب سے ضرور استفادہ حاصل کر کے امتحان میں امتیازی پوزیشن حاصل کریں گی۔

مسز ساجدہ اصغر
منیجر
ریسرچ اینڈ ڈیولپمنٹ
روز بیوٹی پارلر (پرائیوٹ) لمیٹڈ
اسکن کیئر، لیزر اینڈ ٹریننگ سینٹر، کراچی

www.femailes.blogspot.com

بیوٹیشن





بیوٹیشن

(BEAUTICIAN)

ایک ایسا شخص جو اس پیشے میں مہارت رکھتا ہو اور اُسے کام کرنے کا لائسنس دیا گیا ہو، اُسے بیوٹیشن کہا جاتا ہے۔ اُسے بال اور جلد کے بارے میں مکمل معلومات ہو اور وقت اور تقریب کے لحاظ سے اُسے بالوں کو سنوارنا اور چہرے کو نکھارنا آتا ہو یہ اُسی وقت ممکن ہے جب اُس نے کسی تربیت گاہ سے تربیت حاصل کی ہو اور سند حاصل کی ہو۔

کامیاب بیوٹیشن کی خصوصیات

(CHARACTERISTICS OF SUCCESSFUL BEAUTICIAN)

ایک اچھی بیوٹیشن کو سب سے پہلے تو صحیح معنوں میں اپنے کام میں مہارت حاصل ہونا چاہئے اور اپنے اوپر اتنا اعتماد ہونا چاہئے کہ میں واقعی ایک اچھی بیوٹیشن ہوں تا کہ وہ کلائنٹ کو صحیح طریقے سے کام کر کے مطمئن کر سکے ایک اچھی بیوٹیشن کیلئے مندرجہ ذیل خصوصیات کا ہونا ضروری ہے:

۱۔ اسکا جسم اور کپڑے صاف ستھرے ہوں کپڑے فیشن کے لحاظ سے سلے ہوئے اور استری کیئے ہوئے ہوں اور جاذبِ نظر ہوں۔ اس سے کلائنٹ متاثر ہوتا ہے۔

۲۔ بال شیمپو کیئے ہوئے ہوں۔

۳۔ دانت بالکل صاف ستھرے ہوں تا کہ دورانِ گفتگو منہ سے بد بو نہ آئے۔

۴۔ کوئی اچھی سی پرفیوم بھی لگانی چاہئے تا کہ دوسرے کی طبیعت مکدّر نہ ہو۔

۵۔ بالوں کا اسٹائل چہرے کی مناسبت سے ہونا چاہیے۔

۶۔ بھنویں اچھی طرح سے بنی ہوئی ہونا چاہیے۔

۷۔ میک اپ ایسا کرنا چاہیے جو جلد کے لحاظ سے موزوں ہو۔

www.femailes.blogspot.com

۸۔ ہاتھ بالکل صاف ستھرے اور نرم و ملائم ہونے چاہیے۔

۹۔ کلائی پر خوبصورت سی گھڑی ضرور ہونی چاہیے۔

۱۰۔ ہاتھوں کی صفائی میں خاص طور پر ناخنوں پر توجہ دینی چاہیے ناخن اچھی طرح فائل کیئے ہوئے ہونے چاہیئں۔

۱۱۔ جیولری کے استعمال میں خاص توجہ دینی چاہیے گھٹیا جیولری سے گریز کرنا چاہیے۔

۱۲۔ سینڈل یا جوتے درمیانی ہیل کے ہونے چاہیے تاکہ زیادہ دیر کھڑے ہو کر کام کرنے سے ٹانگوں میں درد نہ ہو۔

۱۳۔ کلائنٹ کا کام ختم کرنے کے بعد سب سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھونا چاہیے۔

۱۴۔ کلائنٹ پر استعمال ہونے والی ہر چیز مثلاً تولیہ، برش، کنگھا وغیرہ دُھلا ہوا ہونا چاہیے۔

۱۵۔ آپ کو ہر کلائنٹ سے مسکرا کر شائستگی سے گفتگو کرنی چاہیئے۔

۱۶۔ کلائنٹ کا ہر کام دیئے گئے وقت کے مطابق کرنا چاہیے۔

۱۷۔ کام کے وقت تمام توجہ کام پر ہی مرکوز ہونی چاہیے۔

۱۸۔ کلائنٹ کی ہر بات بڑی توجہ سے سننا چاہیے اور جب وہ اپنی بات ختم کر لے تو پھر اپنی رائے کا اظہار کرنا چاہیے۔

ان تمام باتوں پر عمل کر کے آپ بہت اچھی اور کامیاب بیوٹیشن ثابت ہو سکتی ہیں۔

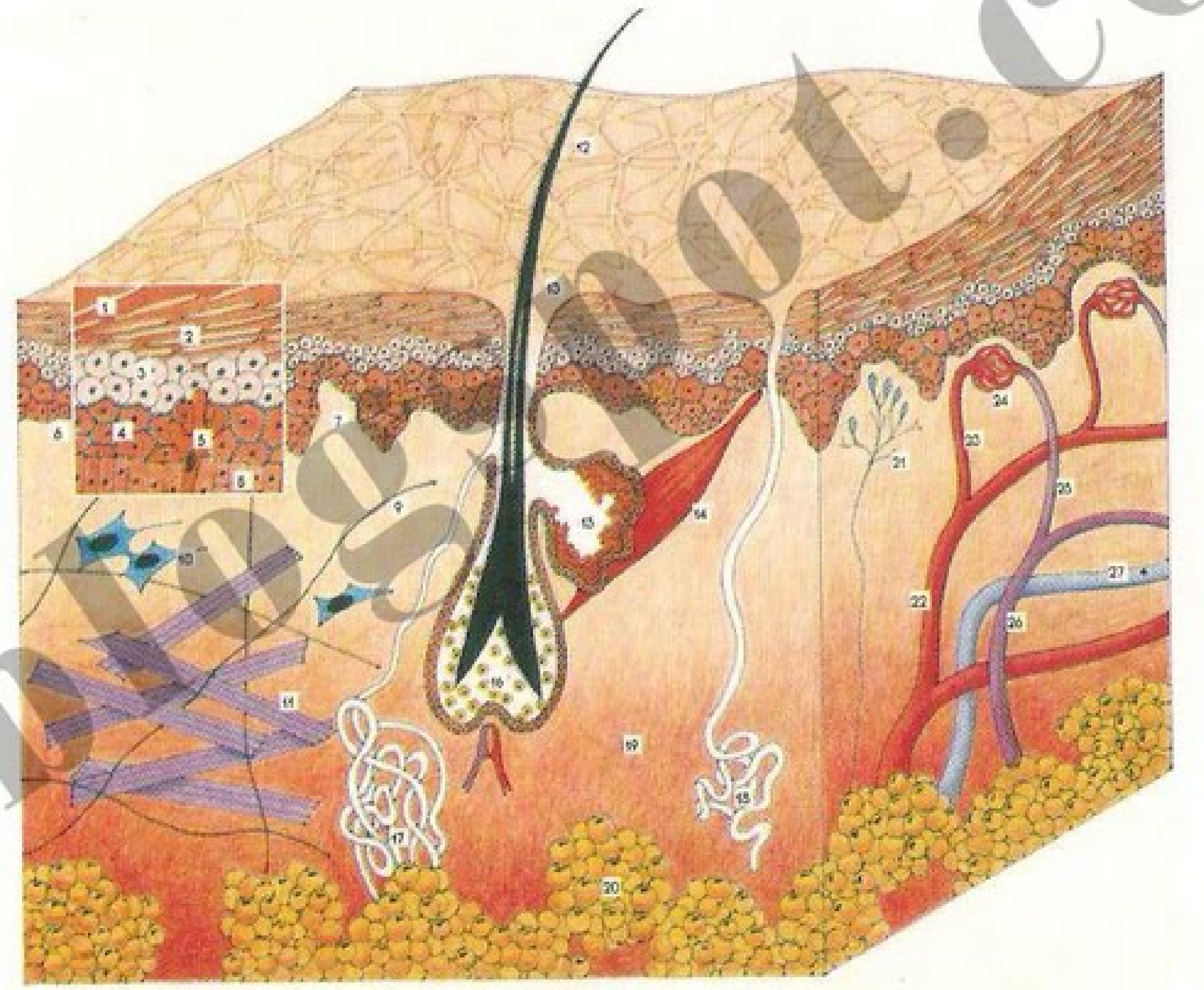
بیوٹیشن کا پیشہ

(PROFESSION OF BEAUTICIAN)

انسان جب بھی کوئی پیشہ اختیار کرتا ہے اسکے پیچھے اُسکی لگن اور شوق چھپا ہوتا ہے۔ بیوٹیشن کا پیشہ صرف میک اپ کرنا یا بال بنانا نہیں ہوتا ہے بلکہ اسمیں چہرے کی جلد سے لیکر متوازن غذا تک کے بارے میں معلومات ہوتی ہیں۔ بیوٹیشن کے شعبے میں کتنے فوائد ہیں یہ جاننے کیلیئے بہت گہرائی میں جانا پڑے گا۔ ہم نے بھی اس پیشے کا انتخاب اس لئے کیا کہ ہم کو بھی تمام معلومات حاصل ہوں مثلاً بال گرنے کی کیا وجوہات ہیں، چہرے پر بلیک ہیڈز کیوں نکلتے ہیں جلد خشک کیوں ہو جاتی ہے۔ چہرے کو خوبصورت کیسے بنایا جاسکتا ہے۔ بہت سی عورتیں ایسی ہیں جو گھر سے باہر نکل کر کام نہیں کر سکتیں۔ بیوٹیشن کا پیشہ بھی ایک ایسا شعبہ ہے کہ عورت گھر بیٹھے اپنے کُنبے کی کفالت کر سکتی ہے ہزاروں عورتیں اس پیشے کے ذریعے روزگار حاصل کر رہی ہیں بیوٹیشن کے پیشے میں جو فوائد ہیں وہ صرف ہمارے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ ہم دوسروں کو بھی اس سے فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ اگر ان کی جلد خشک ہے تو انکو کیا طریقہ کار اپنانا چاہیے اگر انکے بال گر رہے ہیں تو انکو کونسا شیمپو استعمال کرنا چاہیے ہے اور کس قسم کی غذا کھانی چاہیے۔ اپنی غذا میں کون کون سے وٹامن اور پروٹین کا استعمال کرنا چاہیے وغیرہ وغیرہ۔

www.femailes.blogspot.com

ANALYSE THE SKIN IN DEPTH FOR A BETTER ADVICE



1. Desquomating cells	ڈسکومیٹنگ سیل	15.Sebaceous gland	سیبشس گلینڈ
2. Horny layer	ہورنی لیئر	16.Hair bulb	ہیئر بلب
3. Granulosum layer	گرینولوسم لیئر	17.Apocrine sweat gland	اپوکرائن سویٹ گلینڈ
4. Prickly layer	پریکلی لیئر	18.Eccrine sweat gland	ایکرائن سویٹ گلینڈ
5. Melanocyte	میلانوسائٹ	19.Intercellular substance	انٹرسیلولر سبسٹینس
6. Basal layer	بیزل لیئر	20.Adipocyte	ایڈیپوسائٹ
7. Dermal papillae	ڈرمل پیپلی	21.Nerve ending	نروایننڈنگ
8. Mitosis of keratinocyte	کیراٹینوسائٹ کا مائٹوسس	22.Arterie	آرٹیری
9. Elastin fiber	الاسٹن فائبر	23.Arteriole	آرٹیریول
10.Fibroblast	فائبروبلاسٹ	24.Capillaries	کیپلریز
11.Collagen Fiber	کولیجن فائبر	25.Veinler	وین لیٹ
12.Hair	ہیئر	26.Vein	وین
13.Sebaceous pore	سیبشس پور	27.Lymphatic system	لمفیٹک سسٹم
14.Erector pili muscle	اریکٹر پائلی مسلز		

جِلد
(SKIN)

جلد ہمارے جسم کا سب سے بڑا عضو ہے یہ ہمارے جسم کے ہر حصّے کو پوری طرح ڈھانپے ہوئے ہے ہر عورت خوبصورت جلد کی مالک بن سکتی ہے چاہے اس کی عمر، نسل یا رنگ کچھ بھی کیوں نہ ہو، اس کا راز اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اس کی ساخت اور کارکردگی کو سمجھ لیں اور اسکی صحیح طریقہ سے دیکھ بھال کریں۔ ہماری جلد چار نگوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ (سرخ، پیلی، نیلی اور سفید)

جلد کا مشاہدہ (Observation of Skin))

جلد تین مخصوص تہوں پر مشتمل ہے۔

ا۔ اپی ڈرمس (Epidermis)

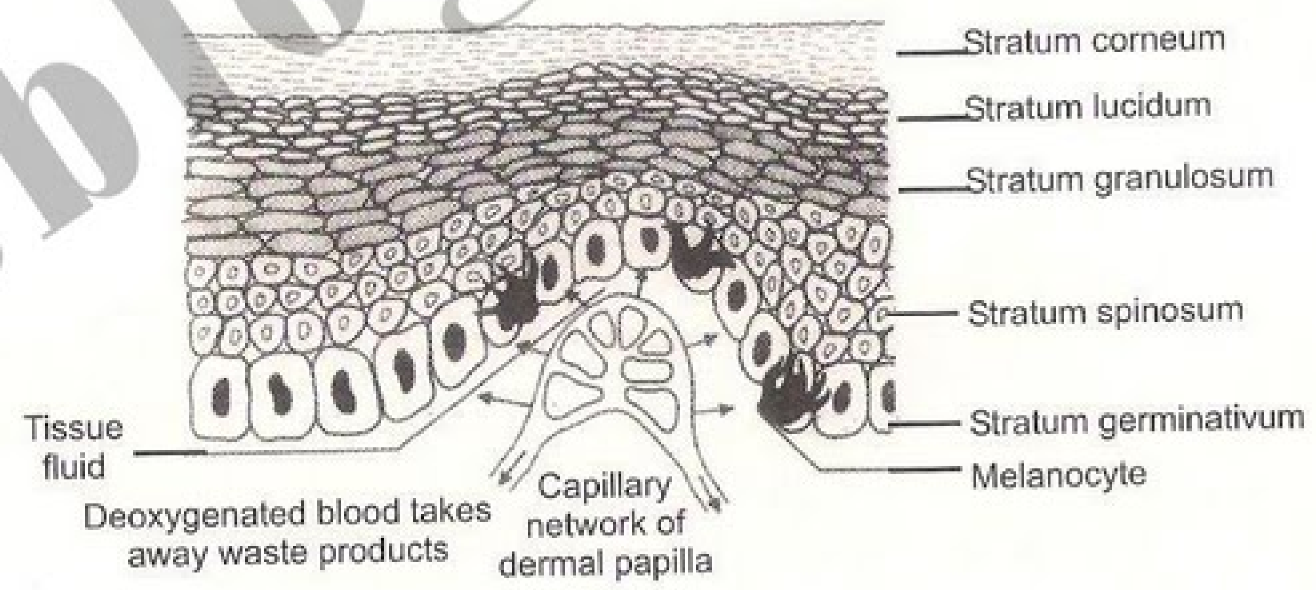
۲۔ ڈرمس (Dermis)

۳۔ ہائپوڈرمس (Hypodermis)

ا۔ اپی ڈرمس (Epidermis)

یہ جلد کی اوپری تہہ ہے جسے ہم دیکھ سکتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو انفیکشن اور بیکٹیریا کے حملوں سے بچاتی ہے اور رطوبت جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ زندہ خلیوں کی متعدد تہوں سے مل کر بنتی ہے۔ جن کی سب سے اوپری تہہ مردہ خلیوں پر مشتمل ہے۔ یہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہے اور اسکی جڑوں میں نئے خلئے جنم لیتے رہتے ہیں۔ ان کی زندگی بہت مختصر ہوتی ہے۔ اور یہ بہت جلد مر جاتے ہیں۔ پھر نئے

www.femailes.blogspot.com



The layers of the epidermis

پیدا ہونے والے خلیے انہیں اوپر کی طرف اچھال دیتے ہیں۔ یہ مردہ خلیے سوکھ کر جھڑ جاتے ہیں اور اس طرح بننے والی جلد کی نئی تہہ اوپر آجاتی ہے۔ جو کہ ملائم، لچکدار اور روشن ہوتی ہے۔ زندہ خلیوں کی نچلی تہوں کو اندر کی طرف سے گردش کرتے ہوئے خون کے ذریعے غذائیت پہنچتی رہتی ہے۔ جبکہ مردہ خلیوں کی اوپری تہہ کو صرف نمی یا رطوبت کی ضرورت رہتی ہے تا کہ وہ چکنی ہموار اور ملائم رہے۔ ایپی ڈرمس (Epidermis) ہی آپ کی جلد کے رنگ کی ذمہ دار ہے کیونکہ اسکے اندر رنگ پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں جس کے مختلف حصوں میں اسکی موٹائی مختلف ہوتی ہے۔ مثلاً یہ آپ کے پیروں کی ایڑی پر بہت موٹی ہوتی ہے، جبکہ آنکھوں کے پپوٹوں پر بہت ہی نرم و نازک جلد ہوتی ہے۔ جلد کا بالائی حصہ یعنی ایپی ڈرمس میں یہ خوبی ہے کہ یہ اپنی مرمت خود کر لیتی ہے اور کٹنے یا زخمی ہو جانے کے بعد اصلی شکل میں لوٹ آتی ہے۔

ایپی ڈرمس کی تہہ: (Layers of Epidermis)

(الف)۔	اسٹریٹم جرمینیشن	STRATUM GERMINATION
(ب)۔	اسٹریٹم میوکوسم	STRATUM MUCOSUM
(ج)۔	اسٹریٹم گرانیولوسم	STRATUM GRANULOSUM
(د)۔	اسٹریٹم لوسی ڈم	STRATUM LUCIDUM
(چ)۔	اسٹریٹم کورنیم	STRATUM CORNEUM

www.femailes.blogspot.com

(الف)۔اسٹریٹم جرمینیشن:(Stratum Germination)

یہ تہہ اپی ڈرمس(Epidermis) کی سب سے اندرونی تہہ ہوتی ہے اور یہی نئی جلد کو پیدا کرتی ہے اور تہہ میں Pigment سیل یعنی رنگدار مادہ ہوتا ہے جس سے جِلد کا رنگ ہلکا اور گہرا لگتا ہے۔ اس تہہ میں نئے خلیے بنتے ہیں اور اندر کے خلیے ان کو اوپر کی طرف پھینکتے ہیں تاکہ اوپر کے خلیے جو خراب ہو چکے ہیں ان کی جگہ لے سکیں کیونکہ یہ بھی اب مردہ خلیے ہو چکے ہوتے ہیں ان کے اوپر آجانے سے نئے خلیے بننا شروع ہو جاتے ہیں۔

(ب)۔اسٹریٹم میوکوسم:(Stratum Mucosum)

یہ وہ تہہ ہوتی ہے جس سے الرجی کا پتہ چلتا ہے اس میں موجود خلیے آپکی جلد کو وائرس، فنگس اور بیکٹیریا سے بچاتے ہیں اس تہہ میں سیلز آپس میں ایک دوسرے سے مضبوطی سے جُڑے ہوئے ہوتے ہیں تاکہ جِلد کو ٹائیٹ رکھ سکیں۔

(ج)۔اسٹریٹم گرینولوسم:(Stratum Granulosum)

یہ تہہ جسم کی تمام جگہوں پر ہوتی ہے سوائے ہونٹوں اور ناخن کی جِلد کے۔ اس تہہ میں رنگدار مادے کی پیدائش ہوتی ہے۔

(د)۔اسٹریٹم لوسی ڈم:(Stratum Lucidum)

یہ تہہ صرف ہتھیلیوں اور تلوؤں پر ہوتی ہے۔ اس تہہ کو صاف اور واضح تہہ بھی کہا جاتا ہے اس تہہ میں موجود سیلز سے ناخن بنتے ہیں۔

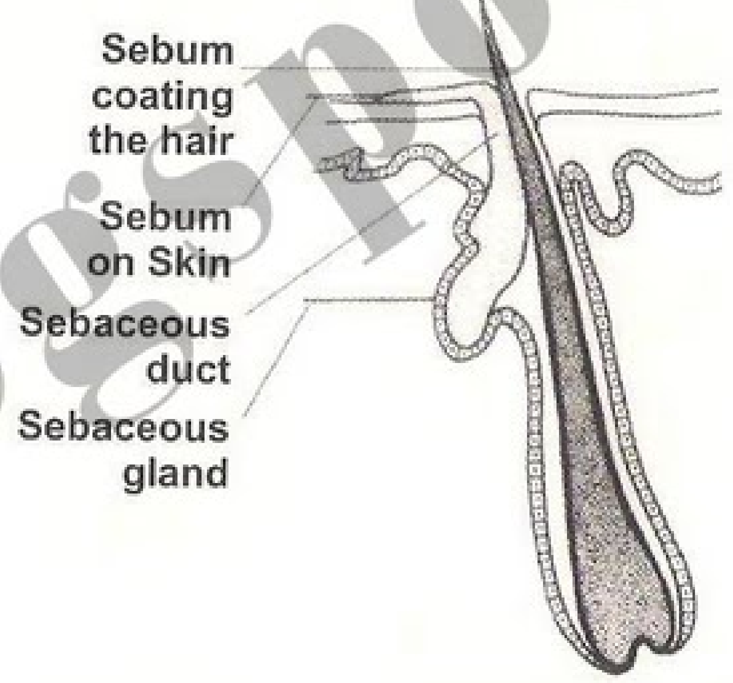
(چ)۔اسٹریٹم کورنیم:(Stratum Corneum)

یہ تہہ بیرونی ہوتی ہے جو ہمیں نظر آتی ہے۔ یہ مردہ خلیوں سے بنتی ہے جسے ہم اپی ڈرمس (Epidermis) کہتے ہیں۔ یہ سیلز(Cells) تمام تہوں سے سیلز گزر کر اس تہہ میں آکر مردہ ہو جاتے ہیں۔

۲ ڈرمس (DERMIS)

جِلد کے بالائی حصّے اپی ڈرمس کے نیچے جِلد کی ایک پتلی سی تہہ ہوتی ہے جسے ڈرمس کہتے ہیں۔ یہ پوری جِلد زندہ خلیوں کی بنی ہوتی ہے اور سخت ریشوں کے بنڈلوں پر مشتمل ہوتی ہے جو ہماری جِلد کو لچک، سختی اور مضبوطی فراہم کرتی ہے۔ اس کے اندر خون کی باریک نسیں بھی پائی جاتی ہیں۔ جو اِس حصے کو ضروری غذا فراہم کرتی ہے۔ ڈرمس اپنی مرمت خود نہیں کر سکتی اگر ایک مرتبہ نقصان پہنچ جائے تو وہ ہمیشہ کیلئے ناکارہ ہو جاتی ہے۔ ڈرمس میں غدود کئی قسم کے ہوتے ہیں یعنی تیل پیدا کرنے والے اور پسینہ پیدا کرنے والے غدود اور ایسے غدود جس سے چربیلا مادہ بنتا ہے۔ اور اس تہہ میں خون کی نالیاں وغیرہ وغیرہ بھی ہوتی ہیں۔ اس تہہ میں مختلف عضلات موجود ہوتے ہیں جن کی تفصیل یہ ہے:

www.femailes.blogspot.com



A sebaceous gland: the duct allows a surface coating of sebum on skin and hair

سیبشیس گلینڈ

Sebaceous Gland

(الف)۔ سوڈریفرس گلینڈز (Sudoriferous Glands)

یہ پسینہ بنانے والے گلینڈز ہوتے ہیں۔ یہ گلینڈز دو قسم کے ہوتے ہیں۔

ا۔ ایپوکرائین گلینڈز (Apocrine Glands)

اا۔ ایکرائین گلینڈز (Eccrine Glands)

ا۔ ایپوکرائین گلینڈز (Apocrine Glands)

یہ پسینہ پیدا کرنے کا سب سے بڑا گلینڈ ہوتا ہے۔ یہ جلد کے ایگزیلری (Auxillary) جگہ پر موجود ہوتے ہیں جیسے آرم پٹس (Armpits) وغیرہ وغیرہ اور جہاں بال کے ساتھ پسینہ آتا ہو اور بدبو کا احساس ہوتا ہے۔

اا۔ ایکرائین گلینڈز (Eccrine Glands)

یہ گلینڈز جسم کے تمام حصّوں میں موجود ہوتے ہیں اور خاص طور پر ہتھیلیوں اور تلوؤں پر ہوتے ہیں۔

(ب)۔ سیبشیس گلینڈز (Sebaceous Glands)

یہ گلینڈز تیل بناتے ہیں۔ یہ جسم کے تمام حصّوں میں موجود ہوتے ہیں سوائے ہتھیلیوں اور تلوؤں کے۔ جلد کی پہچان بھی اسی گلینڈز کے ذریعے ہوتی ہے (یعنی کہ چکنی، خشک اور نارمل)۔ انہی گلینڈز کی وجہ سے جلد کے مسامات کھلے اور بند ہوتے ہیں۔ کھلے مسامات سے پسینہ اور تیل دونوں خارج ہوتے ہیں اگر مسامات بند ہو جائیں تو کیل مہاسے اور بلیک ہیڈز اور وائٹ ہیڈز ہو جاتے ہیں۔

www.femailes.blogspot.com

(ج)۔رگیں اور پٹھے (Nerves & Muscles)

رگیں اور پٹھے جو ہماری جلد کو مضبوط رکھتے ہیں۔ یعنی کہ جس سے ہماری جلد ٹائیٹ اور لچکدار رہوتی ہے۔ ان فائبرز کو کنیکٹیو ٹشوز (ConnectiveTissues) کہا جاتا ہے۔ یہ جیلی نما مادہ خارج کرتا ہے جس کو کولیجن **(Collagen)** اور ایلاسٹن (Elasten) کہتے ہیں۔

ا۔کولیجن فائبرز (Collagen Fibres)

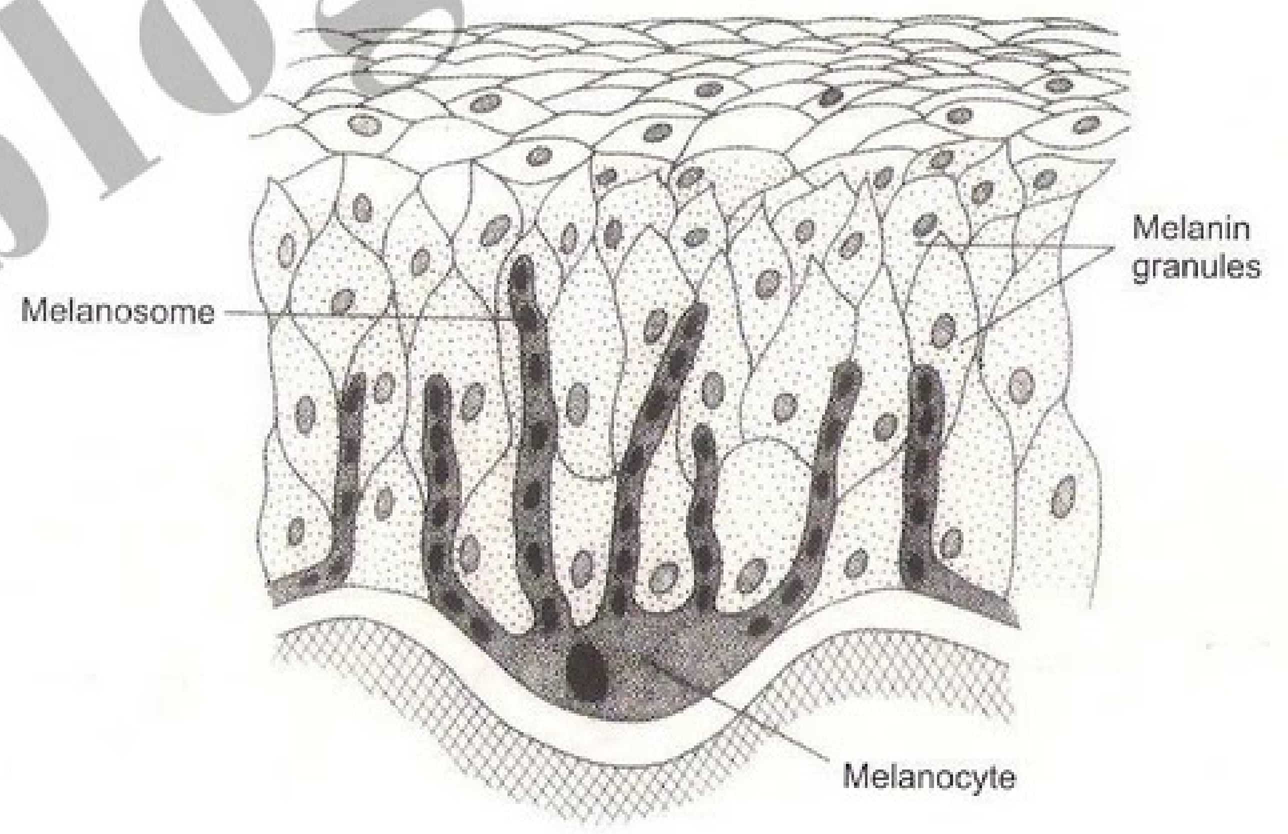
ان رگوں کا کام جلد کو طاقت پہنچانا ہے۔ یہ تمام حصّوں میں موجود ہوتے ہیں۔ جو کولیجن طاقتور ہوتے ہیں وہ لچکدار ہوتے ہیں اور اپنے اندر پانی کو جذب کر لیتے ہیں۔ یہ ہماری جلد کی طاقت کو بھی قابو میں رکھتے ہیں۔ یعنی کہیں بھی کھنچاؤ محسوس نہیں ہونے دیتے ہیں۔

اا۔ایلاسٹن فائبرز (Elastin Fibres)

ان رگوں کا جال لچکدار ہوتا ہے۔ اور اس میں موجود مادہ ہماری جلد کو لچکدار بناتا ہے۔ نرم وملائم جلد ہونے کیلئے ضروری ہے کہ یہ مادہ صحیح مقدار میں اپنا مواد خارج کریں تا کہ ہماری جلد ٹائیٹ اور نرم وملائم رہے۔ یہ فائبرز ہمارے چہرے اور سر کی جلد (Scalp) پر زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔

www.femailes.blogspot.com

میلانن



Melanocytes, melanosomes, pigment production

(د)۔ میلانن (MELANIN)

یہ اندر کی جلد کی حفاظت کرتا ہے اور دھوپ کی شعاؤں سے بچاتا ہے کیونکہ یہ اپنے اندر تمام شعاؤں کو جذب کرلیتا ہے۔ جو پگمنٹ سیلز بناتے ہیں اُس پگمنٹ کے عمل کو میلانوسائٹ (Melanocytes) کہتے ہیں۔ یہ مکڑی کی طرح ہوتے ہیں۔مکڑی کے لمبے پیروں کی طرح یہ ایک وقت میں دس سیلز کو پکڑے ہوئے ہوتے ہیں اور پگمنٹ فراہم کرتے ہیں۔ جس سے ہماری جلد کا رنگ سفید گورا، سانولا، کالا ہوتا ہے۔ جھائیاں بھی میلانن کے ذریعے پڑتی ہیں۔ یہ گہرا براؤن (Brown) رنگ کا دھبا ہوتا ہے۔جب جِلد میں میلانن کے سیلز صحیح کام نہیں کرتے ہیں تو دھوپ سے جلد کا وہ حصہ جل جاتا ہے اور براؤن دھبا سامنے آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر کسی کی جلد حمل کے دوران چہرہ یا گردن کی جلد کا رنگ گہرا یعنی کالا سا ہوجاتا ہے یا کچھ حصے پر دھبے آجاتے ہیں اس کی وجہ زیادہ میڈیسن کا استعمال یا غلط میڈیسن کا استعمال ہوسکتا ہے۔ لیکن جب ہارمونز صحیح کام کرنا شروع کردیں گے تو یہ دھبے ختم بھی ہوجاتے ہیں۔

۳۔ ہائپوڈرمس (Hypodermis)

یہ تہہ ڈرمس کے نیچے ہوتی ہے اور سب سے آخری اور قیمتی تہہ ہوتی ہے۔ اسی تہہ سے تمام طرح کے سیلز، ٹشوز اور غدود وغیرہ بنتے ہیں اور ڈرمس میں جا کر اپنا عمل شروع کرتے ہیں۔ اس تہہ میں سبکیوٹینیس ٹشوز (Subcutaneous Tissues) ہوتے ہیں۔

جِلد

جِلد کے بنیادی کام: (Basic functions of the Skin)

جِلد کے سات بنیادی کام ہیں جو ہماری جِلد ہمارے لیے سرانجام دیتی ہے۔

(الف)۔	حفاظت کرنا	(Protection)
(ب)۔	قابو کرنا	(Controlling)
(ج)۔	محسوس کرنا	(Feeling)
(د)۔	جذب کرنا	(Absorption)
(چ)۔	خارج کرنا	(Excretion)
(ر)۔	چھپانا	(Hiding)
(ز)۔	سانس لینا	(Breathing)

(الف)۔حفاظت کرنا: (Protection)

کورنیم (Corneum) تہہ جو ہماری اوپری جلد پر ہوتی ہے جسم کے اندرونی حصّوں اور ٹشوز کی حفاظت کرتی ہے۔ کسی بھی قسم کے بیکٹیریا سے بچاتی ہے۔

(ب)۔قابو کرنا: (Controlling)

ہماری جِلد گرمی اور سردی کو جلد کی اوپری سطح پر قابو میں کرتی ہے اور اندرونی گرماہٹ کو بھی اندرونی تہہ میں جذب کرتی اور پسینہ کے عمل کے ذریعے ہماری جِلد کی سطح کو ٹھنڈا اور گرم رکھتی ہے۔

(ج)۔محسوس کرنا: (Feeling)

ہماری جلد میں ایسی رگیں ہیں جن کا تعلق دماغ سے ہے۔اس لیے یہ جِلد کے ذریعے ہمیں درد، گرمی، سردی اور کسی چیز کو چھونا، دباؤ کا احساس دلاتی ہے۔

(د)۔جذب کرنا: (Absorption)

جلد اپنے اندر بہت کچھ جذب کرتی ہے مثلاً پانی، تیل اور ایسے اجزاء جو ہمیں جِلد کی اندرونی تہہ میں پہنچانے ہوں۔

(چ)۔خارج کرنا: (Excretion)

جلد کا کام صرف جذب کرنا نہیں بلکہ خارج کرنا بھی ہے لہٰذا جِلد پسینے کے ذریعے بہت سے فاضل اجزاء کو باہر نکال دیتی ہے جس کی ہماری جِلد کی اندرونی تہہ کو ضرورت نہیں ہوتی۔

(ر)۔چھپانا: (Hiding)

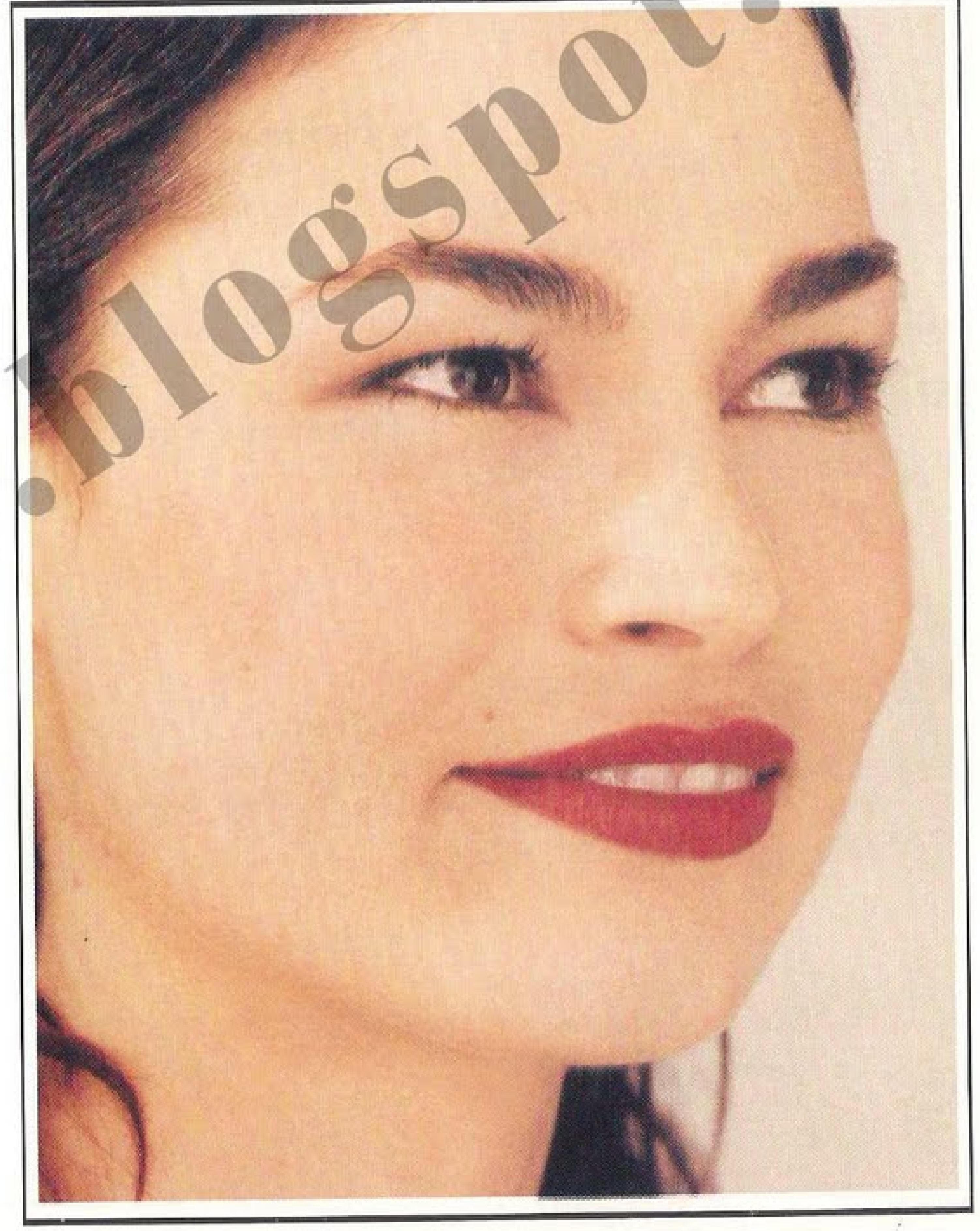
جلد کی تہہ میں تیل کا چھپے ہونا بہت ضروری عمل ہے کیونکہ اس سے ہماری جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔

(ز)۔سانس لینا: (Breathing)

جلد بھی سانس لیتی ہے کیونکہ یہ ایک جاندار حصّہ ہے۔ لہٰذا جِلد سانس کے ذریعے اپنے اندر سے کاربن ڈائی اوکسائیڈ خارج کرتی ہے اور آکسیجن اندر لیتی ہے جس کے وجہ سے ہماری جِلد تروتازہ نظر آتی ہے۔

www.femailes.blogspot.com

خشک جلد



جِلد کی قِسمیں
(KINDS OF SKIN)

بیوٹیشن کی حیثیت سے جلد کا مطالعہ لازمی ہے اسکا مکمل تجزیہ کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے میگنیفائینگ شیشہ (Magnifying Glass) استعمال کرسکتی ہیں یا تیز لائٹ چہرے پر ڈال کر دیکھ سکتی ہیں بعض اوقات دھوپ کی شدت یا بیماری چہرے کی رنگت تبدیل کر دیتی ہے خوبصورتی اور جاذبیت کیلئے میک اپ کے ساتھ ساتھ آپ کی جلد کا تروتازہ ہونا اور صحت مند ہونا بھی ضروری ہے جِلد کی حفاظت اس طرح کی جانی چاہیے جسطرح ہم اپنی خوبصورتی کیلئے چہرے کی حفاظت کرتے ہیں کیونکہ خوبصورت جلد اس وقت تک اپنی خوبصورتی برقرار نہیں رکھ سکتی جب تک اسکی حفاظت نہ کی جائے کیونکہ وقت اور عمر کے ساتھ ساتھ جِلد کا رنگ روپ بھی بدلتا رہتا ہے موسم صحت اور ڈائٹنگ ایسے عوامل ہیں جو جلد پر نمایاں طور پر اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ڈائٹنگ سے جِلد کا کھنچاؤ اور تازگی متاثر ہوتی ہے اگر نوجوانی کے دور میں ہی جِلد کی حفاظت کیلئے تدابیر اختیار کر لی جائیں تو بڑی عمر میں چہرے پر جھائیاں وغیرہ پڑنے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

ساخت کے اعتبار سے جِلد کی عام طور پر چار اقسام دیکھنے میں آئی ہیں۔

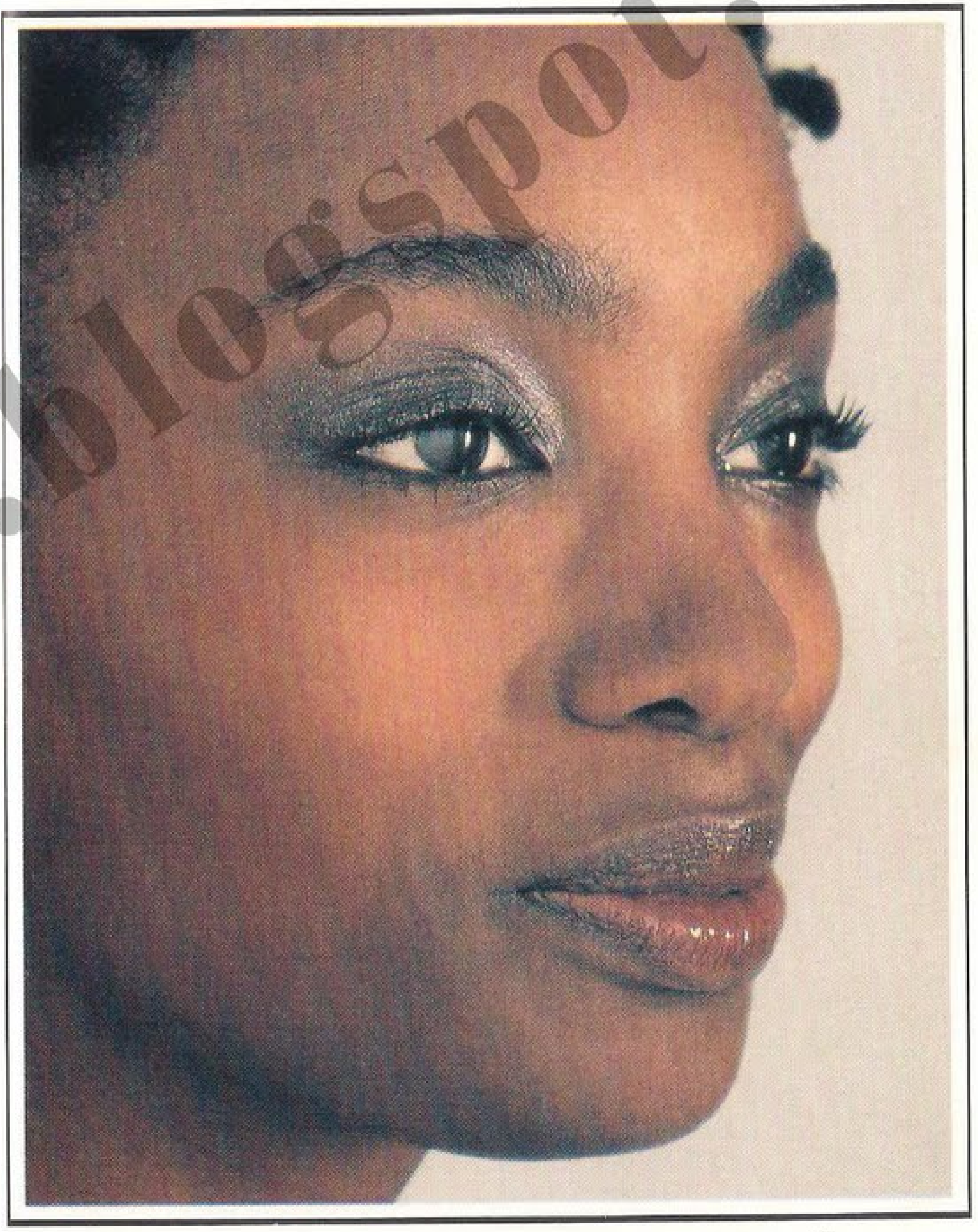
1۔ خشک جلد (Dry Skin)
2۔ نارمل جلد (Normal Skin)
3۔ چکنی جلد (Oily Skin)
4۔ ملی جلی جلد (Combination Skin)

ا۔ خشک جلد (DRY SKIN)

یہ جلد با آسانی پہچانی جاتی ہے اس جِلد کا اوپری حصہ باریک اور عموماً گلابی رنگت کا ہوتا ہے جِلد

www.femailes.blogspot.com

چکنی جلد



خشک ہونے کی اہم وجہ ہمارے جسم میں چکنائی کی مقدار کم ہونا سمجھی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹشوز میں رطوبت کے کم ہونے کی وجہ سے بھی جلد خشک نظر آتی ہے جو عمر بڑھنے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ غیر معیاری صابن یا لوشن اس کا سبب بن سکتا ہے وٹامن سی کی کمی بھی جلد کو خشک کر سکتی ہے اس کے علاوہ خشک جلد نرم خلیوں سے ملکر پھیل پاتی ہے۔ اس لئے اس میں جھریاں جلد پڑ جاتی ہیں اور آنکھوں کے گرد حلقے بھی جلد پڑ جاتے ہیں اور ہونٹوں کے ارد گرد بھی سیاہی سی نمودار ہونے لگتی ہے یہ جلد بہت حساس ہوتی ہے اور بہت جلد پھٹی پھٹی نظر آنے لگتی ہے۔ بہت جلد الرجک ہو جاتی ہے اس جلد پر کسی کیمیکل کا ری ایکشن فوراً نظر آ جاتا ہے عمر کے ساتھ ساتھ یہ جلد مزید خشک ہوتی چلی جاتی ہے قدرتی لچک بتدریج کم ہونے لگتی ہے اگر کلائنٹ کبھی موٹا رہا ہو تو دبلا ہونے کے بعد جلد لٹک جاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر (PRECAUTIONS)

ایسی جلد کی حفاظت کیلئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:

۱۔ رات کو سونے سے پہلے کسی ہلکے صابن اور پانی سے منہ دھوئیں۔

۲۔ DEEP PORECLEANSING کریم سے جلد کی صفائی کریں۔

چہرے اور گردن پر اچھی کولڈ کریم (COLD CREAM) لگائیں اور بیس منٹ تک رہنے دیں۔

پھر ٹشو پیپر یا روئی سے صاف کریں۔

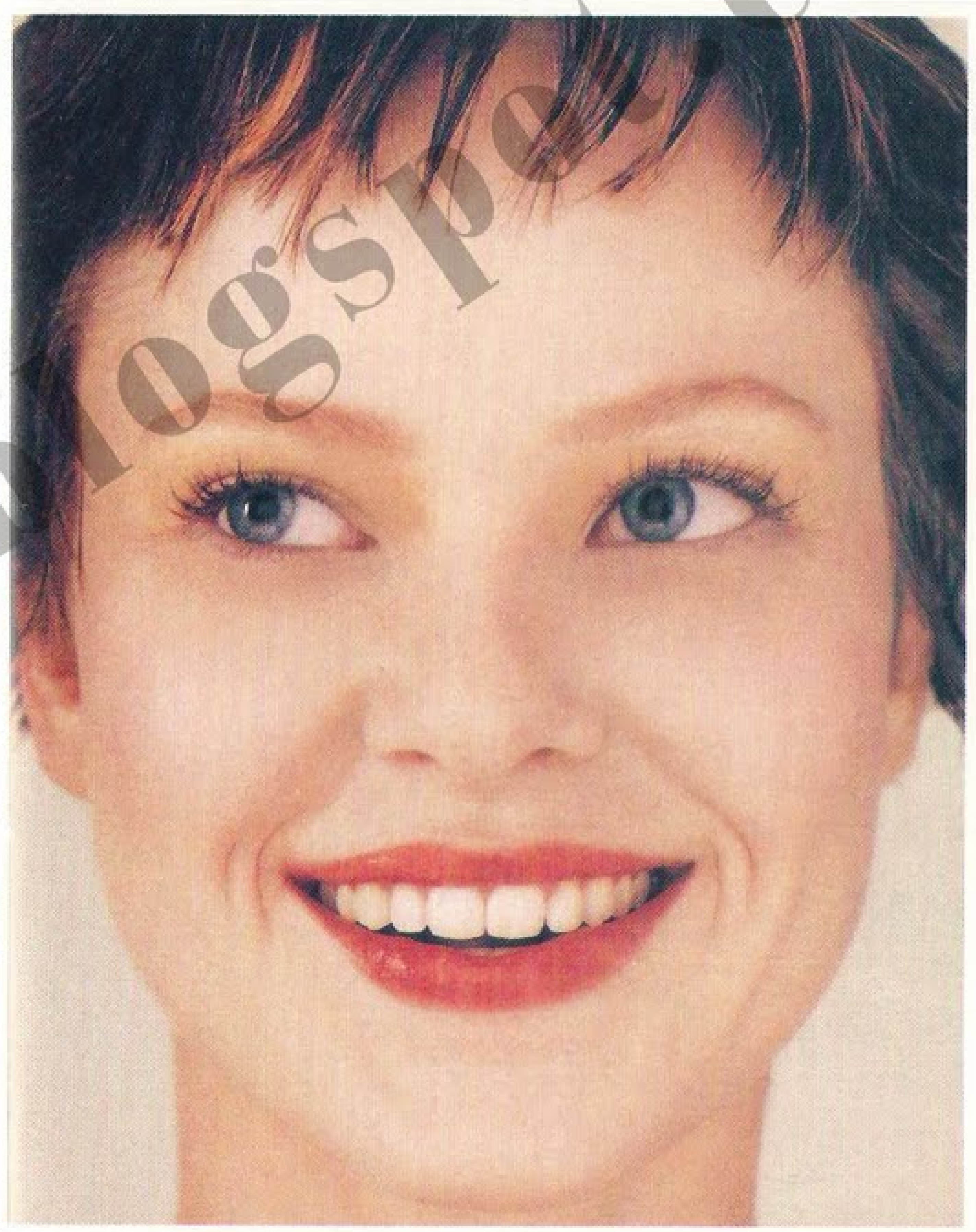
رات کو بھی ہلکا سا اسکن ٹانک (SKIN TONIC) لگائیں۔

۲۔ چکنی جلد (OILY SKIN)

اس کی وجہ انسانی جسم میں پائے جانے والے BACEENS نامی غدود کی کارکردگی کا زائد ہو جانا ہے اس کے علاوہ غذا میں چکنائی کی حامل اشیاء کی زائد شمولیت بھی جلد کو چکنا کرنے کا باعث بنتی ہے

www.femailes.blogspot.com

نارمل جلد



چاکلیٹ دودھ، دہی کا زیادہ استعمال چہرے کی ضرورت سے زائد صفائی، یا مقدار سے زیادہ بھاپ لگانا بھی چہرے کی جلد کو چکنا بنا دیتا ہے گندمی رنگت یا سانولی رنگت زیادہ چکنی نظر آتی ہے چکنی جلد بہت جلد میلی ہو جاتی ہے اور چہرے پر چکناہٹ صاف نظر آتی ہے۔ ناک، کان، گردن، آنکھوں کے نیچے اور تھوڑی پر چکناہٹ نظر آتی ہے ایسی جلد کے مسامات نارمل جلد اور خشک جلد کی نسبت زیادہ کھلے ہوئے ہوتے ہیں عام طور پر سیاہ کیلیں اور مہاسے نکلتے رہتے ہیں چکنی جلد والی خواتین اپنی جلد کو خشک جلد میں بھی تبدیل کرنے کی کوشش کرتی ہیں تاکہ جلدی بیماریوں سے نجات مل سکے لیکن حقیقت یہ ہے کہ چکنی جلد دوسری جلدوں کے مقابلے میں زیادہ توانا اور زیادہ عرصہ تک تر و تازہ رہنے کی صلاحیت رکھتی ہے چکنی جلد کے حامل افراد زیادہ عرصہ تک جواں نظر آتے ہیں چہرہ چمکدار اور جاذب نظر معلوم ہوتا ہے اس میں جھریاں دیر سے پڑتی ہیں۔ چہرے سے معصومیت ٹپکتی ہے۔

حفاظتی اقدامات (Protective Measure)

نارمل جلد رکھنے والی خواتین کو درج ذیل باتوں پر عمل پیرا ہونا چاہیے:

۱۔ پورے چہرے پر (SKIN TONIC) لگائیں رات کو اپنا چہرہ (MEDICATED SOAP) برش کی مدد سے دھوئیں۔

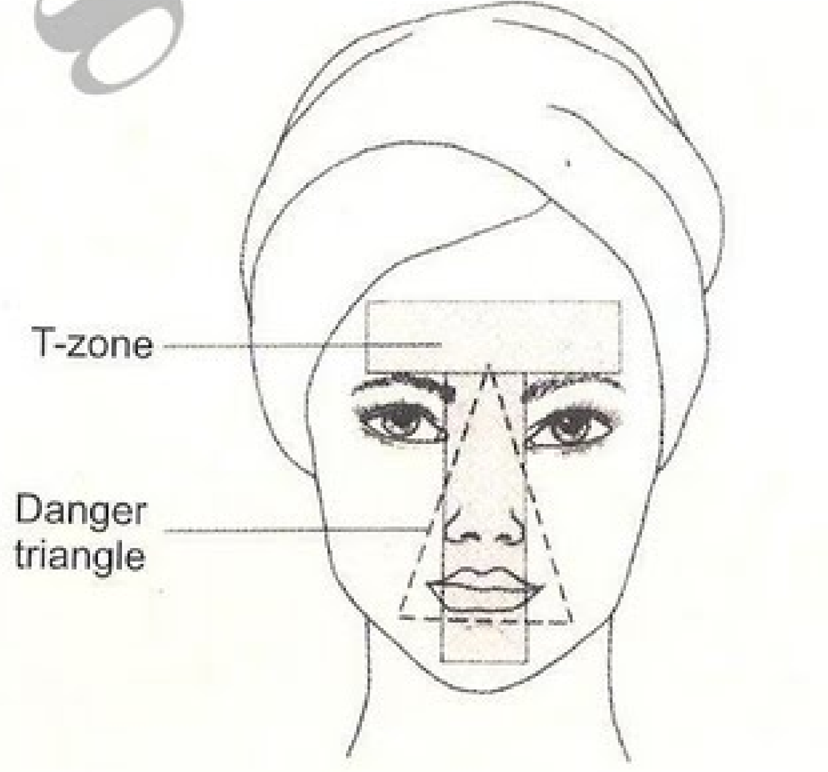
۲۔ DEEPPORE CLEANSING کریم کی مدد سے چہرہ صاف کریں اور تھوڑی پر خاص توجہ دیں۔

۳۔ نارمل جلد (NORMAL SKIN)

نارمل جلد بہترین خصوصیت کی حامل ہوتی ہے یہ نہ زیادہ چکنی ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں خشکی کا

www.femailes.blogspot.com

مِلی جُلی جلد



T-zone and danger triangle

احساس ہوتا ہے۔ دیکھنے میں صاف ستھری نظر آتی ہے اسمیں چکنائی کے دھبے بھی نہیں ہوتے نرم و ملائم رہتی ہے نارمل جلد پر جھریاں دیر تک نہیں پڑتی ہیں اسکا رنگ گلابی کے بجائے کریمی Creamy ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق نارمل جلد صرف بچوں کی ہوتی ہے بڑی عمر کے لوگوں کی جلد یا تو خشک یا پھر چکنی ہوتی ہے۔ ایسی جلد کے حامل افراد خوش قسمت ہوتے ہیں اگر وہ اپنی جلد کی حفاظت کریں تو ان کی جلد کی شادابی برقرار رہ سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر (PRECAUTIONS)

نارمل جلد رکھنے والے سوچتے ہیں کہ ان کی جلد بغیر حفاظت اور احتیاط کے بھی خوبصورت اور دلکش رہے گی ایسا سوچنا غلط فہمی ہے ایسے اشخاص کو چاہیے کہ وہ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں:

۱۔ اپنا چہرہ عمدہ صابن اور تازہ پانی سے دھوئیں۔
۲۔ کسی CLEANSING کریم سے جلد صاف کریں۔
۳۔ کوئی ہلکا سا اسکن ٹانک روئی کی مدد سے لگائیں۔
۴۔ چہرے کو موسم کے اثرات سے بچانے کیلئے ممکنہ حد تک ڈھانپ کر رکھیں خاص طور پر دھوپ سے بچائیں تاکہ جلد پر دھوپ کے اثرات نہ پڑ سکیں۔

۴۔ ملی جلی جلد (COMBINATION SKIN)

یہ جلد مندرجہ بالا دونوں خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں اسمیں پیشانی چکنی ہوتی ہے اور گالوں پر چکناہٹ کم محسوس ہوتی ہے مگر ناک اور تھوڑی پر چکناہٹ محسوس ہوتی ہے آنکھوں کو اردگرد کانوں کے نزدیک بہت زیادہ خشک نظر آتی ہے۔ ہمارے جسم میں موجود کچھ غدود جو پانی کی مقدار کو کم و بیش رکھنے کے ذمہ دار ہیں اس کی کارکردگی میں اضافہ کی وجہ سے یہ خشک پن نظر آتا ہے کبھی کبھی اعصابی بے

www.femailes.blogspot.com

چینی بھی خشکی کا سبب بنتی ہے کبھی کبھی غذا میں گرم اشیاء کا استعمال مثلاً مچھلی یا گرم مصالحہ کی زیادتی کی وجہ سے بھی ایسا ممکن ہوتا ہے کبھی کبھی بخار بھی اسکا باعث بن جاتا ہے بعض اوقات چہرے پر ورم آجانے سے بھی جلد خشک نظر آنے لگتی ہے کبھی کبھی دورانِ خون کم ہوجانے کی وجہ سے بھی ایسا ہوجاتا ہے لیکن اسے کولڈ کریم لگا کر درست کیا جاسکتا ہے یا پھر مختلف قسم کے ماسک لگا کر بھی جلد کو درست کیا جاسکتا ہے۔

حفاظتی تدابیر (PRECAUTIONS)

۱۔ سونے سے پہلے روزانہ ہلکے صابن اور پانی سے منہ دھوئیں۔

۲۔ CLEANSING CREAM سے صفائی کریں۔

۳۔ خشک حصے اور گردن پر کولڈ کریم لگائیں آنکھوں کے اردگرد کے حصے پر زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

۴۔ بیس منٹ کے بعد ٹشو پیپر یا روئی سے صاف کریں۔

۵۔ پورے چہرے پر اسکن ٹانک لگائیں۔

دھوپ سے جلی جلد کا ماسک (SUN BURN SKIN MASK)

سورج کی روشنی اگرچہ جلد کیلئے بہت ضروری ہے لیکن اگر احتیاطی تدابیر نہ اختیار کی جائیں تو یہی روشنی جلد کیلئے تباہ کُن بھی ثابت ہوسکتی ہے، دھوپ انسانی صحت کیلئے بہت ضروری ہے یہ جسم میں وٹامن ڈی کی تیاری میں معاون ثابت ہوتی ہے اور وٹامن ڈی ہڈیوں کی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہے لیکن اگر ہم احتیاط سے کام نہ لیں تو یہی دھوپ بعض دفعہ چہرے کی جلد کو جھلسا یا جلا دیتی ہے اور اگر ایسا

ہوجائے تو ایسے چہرے پر SENSITIVE SKIN ماسک لگانا چاہیے جس سے جلد پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

ناریل اور آلو کا ماسک: (Coconut & Potato Mask)

ناریل کے تیل میں آلو کا گودا ملائیں اور اس گودے کو تیل میں اچھی طرح ملائیں اور پھر اس آمیزے کو روئی کی مدد سے جلد پر لگائیں اور 20 منٹ بعد منہ دھولیں۔

چقندر اور بالائی کا ماسک: (Beet & Cream Mask)

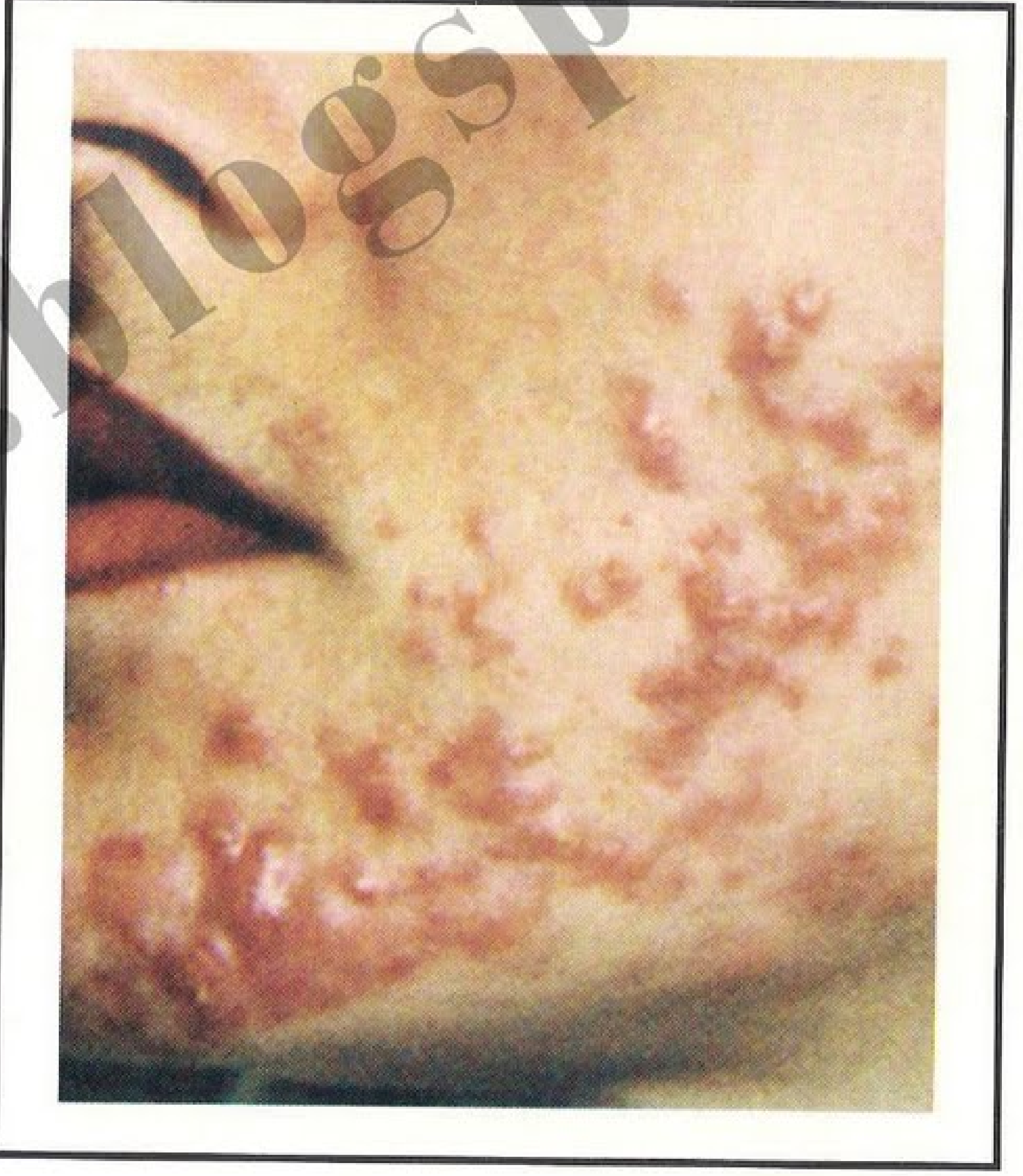
تین چار چقندر لیکر اُبال کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں تھوڑی سی بالائی شامل کرلیں دونوں کو خوب مکس کرکے چہرے پر 20 منٹ لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں یہ ماسک جلی ہوئی جلد کے علاوہ جھریوں اور چھائیوں کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

بادام اور انڈے کی زردی کا ماسک: (Almond & Yolk Mask)

دو چائے کے چمچے بادام کا پاؤڈر دو چائے کے چمچے انڈے کی زردی میں ملالیں ایک تہائی پھٹکری بھی شامل کردیں ان تمام چیزوں کو اچھی طرح پھینٹ لیں یہ ماسک دس سے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

www.femailes.blogspot.com

دانے اور مہاسے



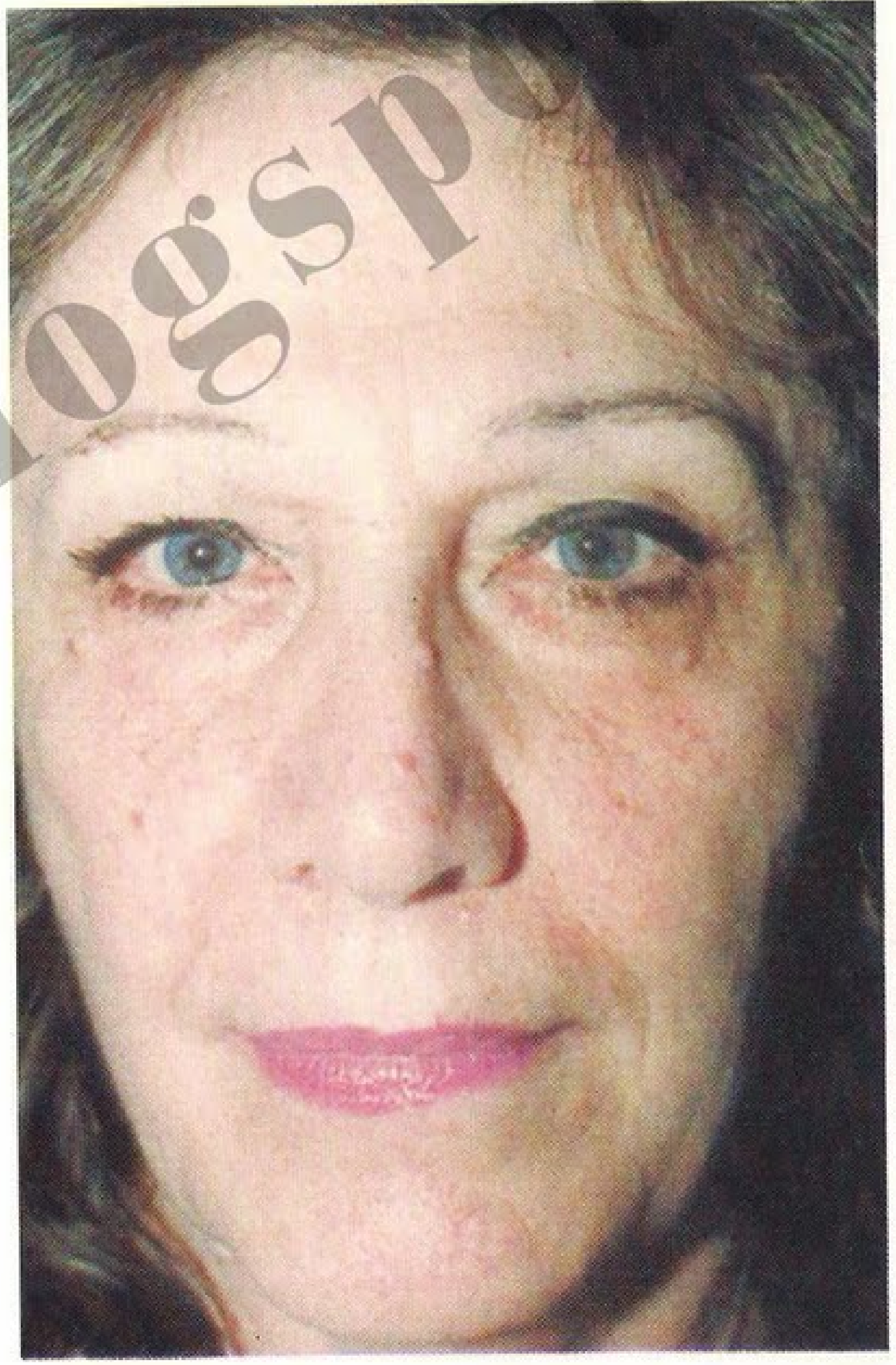
مہاسے
(Pimples)

کیل مہاسے دراصل ایک شدید عمل ہے جس کا آغاز جلد کی اندرونی گہرائی سے ہوتا ہے، جلد پر یہ تبدیلی ہارمون کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دراصل یہ ہارمون چھوٹی چھوٹی آئل فیکٹریاں ہیں جنہیں سیبشیس گلینڈز (Sebacious Glands) کہا جاتا ہے، یہ گلینڈز (غدود) بھاری مقدار میں تیل خارج کرتے ہیں یہ تیل کھلے مساموں سے باہر نکلتا ہے اور پھر مساموں کے سوراخ پر گرد کے ذرات، جلد کے مردہ خلئے اور جراثیم اس تیل میں شامل ہو کر کیل مہاسے (بلیک ہیڈز، وائٹ ہیڈز) بناتے ہیں جو کہ جلد کی سطح پر چھوٹے چھوٹے اُبھار کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جبکہ دبانے کی صورت میں ان سے سفید رنگ کا مواد بھی نکلتا ہے چکنی جلد کے حامل افراد کے چہرے پر مہاسے زیادہ نکلتے ہیں مہاسوں کا نکلنا کسی اندرونی جسمانی مسئلے کی نشاندہی بھی کرتا ہے مثلاً آپ بہت زیادہ چکنی اشیاء کا استعمال کر رہے ہوں اور آپ کا معدہ ان چکنی اشیاء کو ہضم نہیں کر رہا ہو تو اس صورت میں آپ کے جسم کی زائد چکنائی مسامات کے ذریعے خارج ہونے لگتی ہے اور پھر مہاسے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ مہاسے نکلنے کا ایک سبب ذہنی دباؤ بھی ہوتا ہے۔ عموماً ماہواری کے دوران میں ہارمونز کے نظام میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جسکا واضح اثر چہرے سے ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی چہرے کے مسامات پر نہ صرف چکناہٹ زیادہ جمع ہونے لگتی ہے بلکہ چہرہ بجھا بجھا لگنے لگتا ہے اس صورت حال سے نمٹنے کے لئے چہرے کو بار بار دھونا چاہیے اور چہرے کی کلینزنگ باقاعدگی سے کرنی چاہیے تاکہ آپ کے چہرے کے مسامات بہت زیادہ صاف ستھرے رہیں اور مہاسوں سے نجات مل سکے۔ جلد پر مہاسے اور جلدی داغ دھبوں کے نکل آنے کی صورت میں ان چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

۱۔ کسی میڈیکیٹڈ صابن سے منہ دھوئیں۔
۲۔ کسی عمدہ کلینزنگ سے چہرہ صاف کریں۔
۳۔ کیلامائن کریم لگائیں اور رات بھر چہرے پر رہنے دیں۔
۴۔ صبح کے وقت فاؤنڈیشن لگائیں اور لگانے سے قبل الکو کیلامائن کریم ہلکے ہاتھ سے لگائیں۔
۵۔ چہرے کی جلد دھوپ سے بچائیں کیونکہ سورج کی شعاؤں سے جلد کے مسائل میں اضافہ ہوتا ہے۔
۶۔ میک اپ کی مصنوعات کا انتخاب جلد کی مطابقت سے کریں۔
۷۔ ٹونر (toner) کا استعمال کریں۔

www.femailes.blogspot.com

جھرّیاں



جھرّیاں
(WRINKLES)

جھرّیاں کیسے اور کیوں پڑتی ہیں اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جن سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ انسانی جلد پچیس (25) برس کی عمر تک صحت منداور تازہ رہتی ہے اور عموماً اس عمر کے بعد تنزل کا شکار ہونے لگتی ہے انسان کو جلد کے متعلق کئی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً جلد میں نمی کے تناسب کا کم ہونا، جس سے جلد پر لکیریں وغیرہ ابھرنا شروع ہوجاتی ہیں۔ جلد کو کسی بھی لوشن یا موائسچرائزر سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے واحد غذا ہی ایسی چیز ہے جو ہماری جلد پر اثرانداز ہوتی ہے۔ متوازن غذا کا اثر جلد پر بھی بہت اچھا پڑتا ہے۔ جبکہ ڈائٹنگ کرنے سے جلد مُرجھا جاتی ہے اور مُردہ محسوس ہونے لگتی ہے متوازن غذا نہ صرف انسانی صحت کیلئے ضروری ہے بلکہ اچھی اور مناسب جلد کیلئے بھی متوازن غذا کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ مرغن کھانوں کا جلد پر منفی اثر پڑتا ہے، پھل، سبزیاں، گوشت اور سلاد وغیرہ جلد پر بہتر اثرات مرتب کرتے ہیں جلد کی . تازگی برقرار رکھنے کیلئے بار بار موائسچرائزنگ پر بہت زور دیا جاتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پینے سے بھی جلد پر اچھا اثر پڑتا ہے، اسکے علاوہ بیرونی طریقوں سے بھی جلد کو نم آلود کیا جاتا ہے یعنی ایسی کریمیں اور لوشن چہرے اور ہاتھوں پر لگائے جاتے ہیں جو جلد کو نمی فراہم کرتے ہیں۔

جھرّیوں سے بچاؤ کے آسان طریقے: (EASY WAY TO KEEP AWAY FROM WRINKLES)

جھرّیوں کے خاتمے کیلئے ضروری ہے کہ ان سے پہلے ہی بچاؤ کی مناسب تدابیر اختیار کی جائیں اس کیلئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے۔ سن بلاک کا باقاعدہ استعمال کیا جائے۔ ڈاکٹروں کے مطابق %80 سے %90 فیصد افراد بڑھتی ہوئی عمر میں اپنی جلد کی حفاظت نہیں کرتے، مثلاً سورج کی شعاعوں کے مضر اثرات، بد احتیاطی کی وجہ سے جلد پر تمام عمر قائم رہتے ہیں۔ ڈائٹنگ کرنے والے افراد اپنا وزن آہستہ آہستہ کم کریں اگر چار یا پانچ پاؤنڈ وزن انتہائی کم مدت میں کم کرنے کی کوشش کی گئی تو اس کا واضح اثر آپ کے چہرے پر ہوگا۔ موائسچرائزر (Moisturiser) کا استعمال کریں ہر چند کہ یہ جھرّیوں کا خاتمہ نہیں کرتا لیکن جلد کی نمی کو ختم ہونے سے بچاتا ہے چہرے پر پھیلی ہوئی جھرّیوں کے خاتمے کیلئے چہرے پر انڈے کی سفیدی مل لیں اور پانچ منٹ بعد پانی گرم کرکے منہ دھوئیں تو چہرے کی جھریاں دور ہوجائیں گی اور چہرے کی دلکشی میں نکھار پیدا ہوجائے گا۔

www.femailes.blogspot.com

جھائیاں

جھائیاں
(FRECKLES)

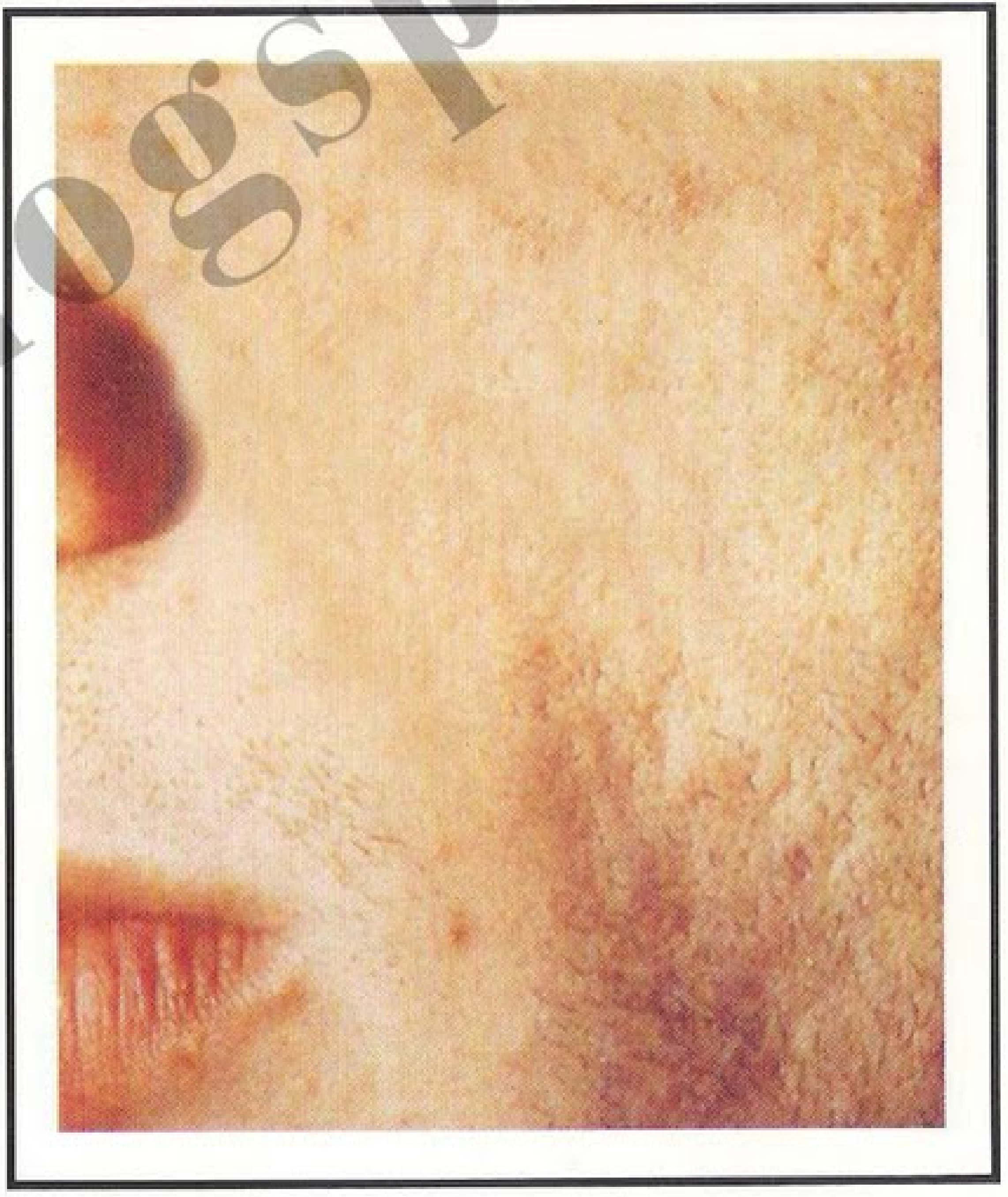
صاف ستھری اور خوبصورت بے داغ جلد کس کو اچھی نہیں لگتی ہے اور اگر کسی کے چہرے پر جھائیاں ہوں تو انسان بڑا پریشان رہتا ہے۔ اسکا ذمہ دار انسان خود ہوتا ہے کیونکہ اگر انسان خود بد احتیاطی کرتا ہے تو بعض دفعہ اسکا اثر جھائیوں کی صورت میں پڑتا ہے اگر انسان پوری نیند نہ لے اور اگر کوئی دماغی پریشانی لاحق ہو تو یہ چہرے کیلئے بے حد نقصان دہ ہوتا ہے اس لیے انسان کو بھرپور نیند لینی چاہیے چہرے پر پڑنے والی جھائیوں کا تعلق چہرے کے تاثرات سے بھی ہوتا ہے۔ حد درجہ ڈائٹنگ سے بھی چہرے پر غلط اثر پڑتا ہے اور چہرے پر بدنما جھائیاں پڑنے لگتی ہیں اپنی غذا میں سبزیوں کا استعمال وافر مقدار میں کرنا چاہیے چہرے پر جھائیاں پڑ جانے سے چہرہ بڑا بدنما لگتا ہے اس صورتِ حال کو ختم کرنے کیلئے درجِ ذیل نُسخے استعمال کریں۔

۱۔ سونف کو رات بھر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں صبح نہار منہ اٹھ کر اس میں شہد ملا کر ڈیڑھ ماہ تک استعمال کریں۔

۲۔ اگر کیلے کے چھلکے کا گودا دستیاب ہو تو جھائیوں پر لگائیں چند روز میں جھائیاں ختم ہو جائیں گی۔

www.femailes.blogspot.com

مسامات



مسامات
(PORES)

انسانی جسم میں بیشمار مسامات (PORES) ہوتے ہیں اور یہ نارمل حالت میں ہونے چاہیں۔ نہ زیادہ چھوٹے اور نہ زیادہ بڑے جسم میں خون ہر وقت گردش کرتا رہتا ہے۔ اس لیے ہوائی آمدورفت کیلئے مسامات کا نارمل حالت میں رہنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ ہوا انسان کے اطراف موجود ہوتی ہے۔ ہوا میں بہت زیادہ گردوغبار اور بے شمار جراثیم شامل ہوتے ہیں جب ہوا چہرے سے لگتی ہے تو اس کے ساتھ یہ گردوغبار بھی چہرے پر لگتے ہیں۔ ہوا گردوغبار کے ساتھ مل کر مسامات کو بند کردیتی ہے جس سے مسامات میں سے پسینہ خارج ہونا بند ہوجاتا ہے جس سے خون کی گردش میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے اور یہ بلیک ہیڈز یا وائٹ ہیڈز کی شکل میں مسامات پر آجاتے ہیں۔

بلیک ہیڈز: (COMEDONES OR BLACK HEADS)

ہیئر فولیکل (Hair Follicle) میں سیبم زیادہ مقدار میں جمع ہوکر بلیک ہیڈز کو جنم دیتا ہے جو دیکھنے میں کالے رنگ کا نقطہ نما دانہ ہوتا ہے اسے نکالنے کیلئے بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے جب ہم چہرے کی Cleansing کرکے چہرے کو نرم وملائم کرلیں تو اسٹیمر (Steamer) کے ذریعے یا پھر گرم تولئے سے اس کو نکالا جائے۔

وائٹ ہیڈز: (MILIA OR WHITE HEADS)

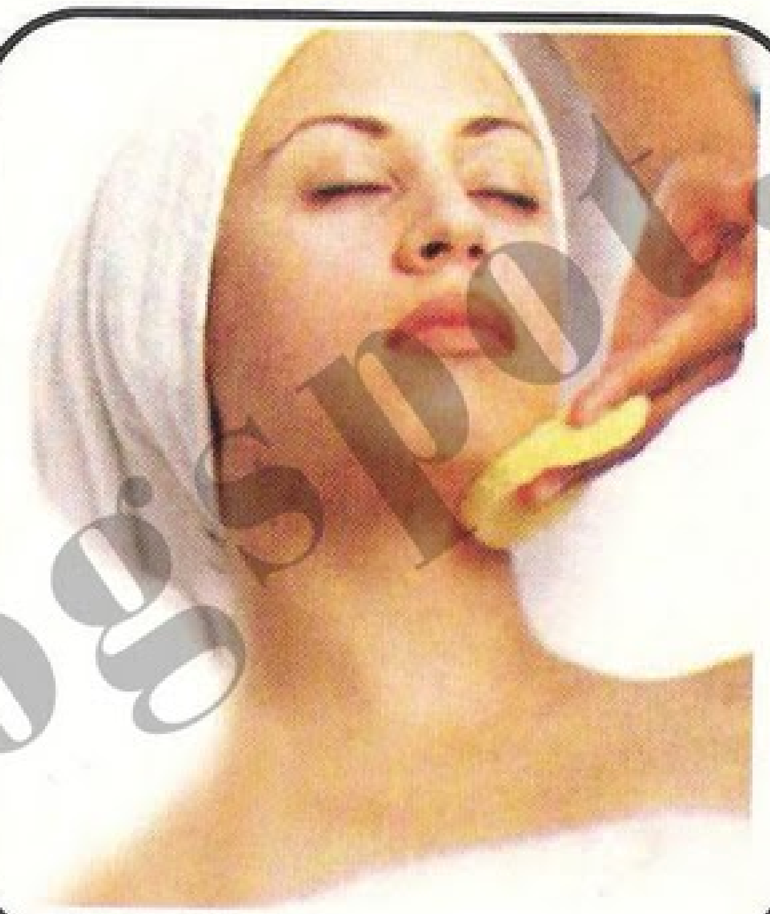
یہ بھی ہیئر فولیکل (Hair Follicle) کے پاس فاضل کیوٹیکل (Cuticle) پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے یہ جلد پر نمودار ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں سیبم (Sebum) جانے کی گنجائش نہیں ہوتی ہے۔ یہ زیادہ تر آنکھوں کے گرد یا پھر گالوں کی ہڈیوں پر ہوتے ہیں انھیں بھی نکالنے کیلئے بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ انفیکشن (Infection) ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

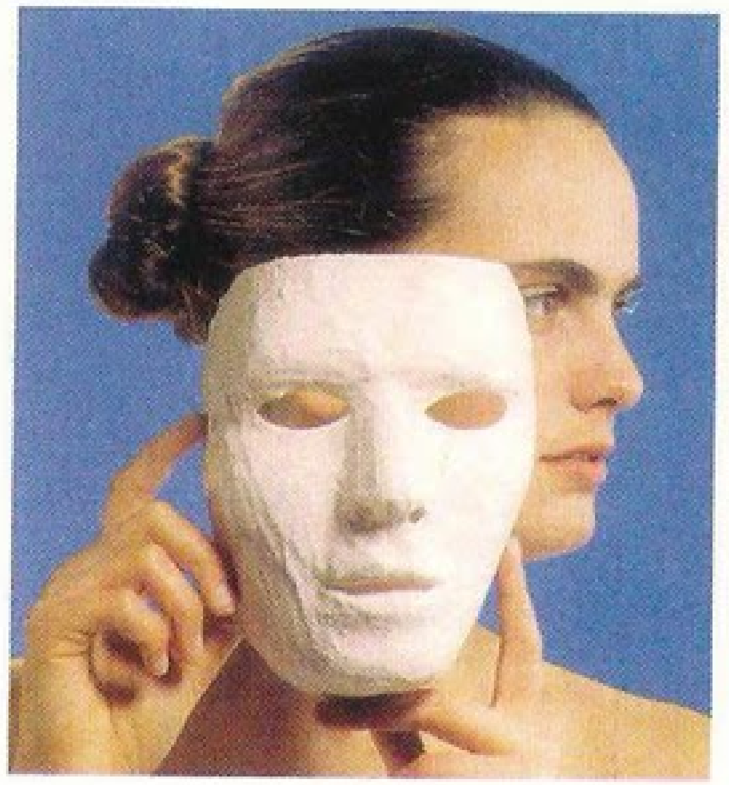
پرکلی ہیٹ: (MILIARIA RUBRA)

یہ زیادہ تر گرمیوں میں یا گرم جگہ میں رہنے کی وجہ سے ہوتے ہیں جلد پر جس کے پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے ان کے یہ دانے ہوتے ہیں کیونکہ پسینہ خارج کرنے والا مادہ جب بند ہوجاتا ہے تو اُس گرمی کو جسے پسینے کے ذریعہ نکلنا تھا وہ اس صورت میں باہر آتی ہے۔ ایسی جلد کو ٹھنڈا اور خشک رکھنا چاہیے۔

www.femailes.blogspot.com

ڈرمالوجیکا





جینسین

فیشل
(Facial)

مسحور کن احساس (Happy Feelings)

فیشل مساج اپنے اندر بیشمار فوائد رکھتا ہے لیکن اکثر خواتین اس بات سے ناواقف ہیں یہ نہ صرف جلد کو بہتر بناتا ہے بلکہ اسے تازگی اور لمبی عمر بھی دیتا ہے فیشل مساج سے جہاں چہرے کی چمک دمک بڑھ جاتی ہے وہیں آپکے دماغ کو بھی سکون ملتا ہے پیدائش کے وقت آپکا چہرہ نہایت نرم و ملائم اور کومل ہوتا ہے مگر جوں جوں آپکی عمر بڑھتی جاتی ہے چہرے کی ملائمت اور نرمی میں کمی ہوتی جاتی ہے۔ اکثر ماہرینِ جلد اور نامور بیوٹیشنز کا خیال ہے کہ فیشل اور دیگر مساج حفظانِ صحت میں بنیادی اہمیت کے حامل ہیں۔

ٹاکسن اور غیر ضروری مواد (Toxin & Other useless Substance)

مساج کا سب سے بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ جسم میں موجود ٹاکسن (Toxin) اور چہرے کے اطراف جمع ہونے والے غیر ضروری مواد کو ختم کر دیتا ہے اس کے علاوہ راتوں کو دیر تک جاگنے، کثرت سے تمباکو نوشی کرنے اور غیر متوازن خوراک کا استعمال بھی چہرے کی جلد کو متاثر کرتا ہے، مساج سے ان تمام چیزوں کے اثرات بہت حد تک کم ہو جاتے ہیں۔

پانی کا استعمال (Use of Water)

جلد کے مسائل کی اصل وجہ پانی کا کم استعمال ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چائے، کافی اور جوس وغیرہ پانی کی کمی کو پورا کر دیتے ہیں، حالانکہ یہ سوچ قطعی غلط ہے، یہ چیزیں پانی کا ہرگز نعم العبدل نہیں ہوسکتیں۔ جلد ایک مرتبہ خراب ہونا شروع ہو جائے تو پھر بیماریاں بڑھتی ہی چلی جاتی ہیں اس لیے جلد کی دلکشی کو قائم رکھنے کیلئے صرف فیشل مساج ہی ضروری نہیں بلکہ اس کے علاوہ بھی بیشتر باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

www.femailes.blogspot.com

تازگی اور دماغ کو سکون (Freshness & Mental Relaxation)

مساج کے دوران جب ہماری انگلیاں حرکت میں ہوتی ہیں تو اس سے چہرے کو تازگی اور دماغ کو سکون ملتا ہے کیونکہ مساج سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔

سادہ سائنسی طریقہ (Simple Scientific Method)

مساج اصل میں جلد کو نرم کرنے کا ایک سادہ سائنسی طریقہ یا فن ہے جو جلد کو تروتازہ کرنے کے ساتھ ساتھ چربی اور ریشہ پیدا کرنے والے گلینڈز کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔ چہرے کو نرم، ٹھنڈا اور چکنا رکھتا ہے سخت اور کھردری جلد کو ملائم اور لچکدار بناتا ہے اور مساج کے ذریعے آپکے چہرے کے نقوش بھی ابھرتے ہیں اگر صحیح طرح مساج کے مراحل (Steps) کیے جائیں۔

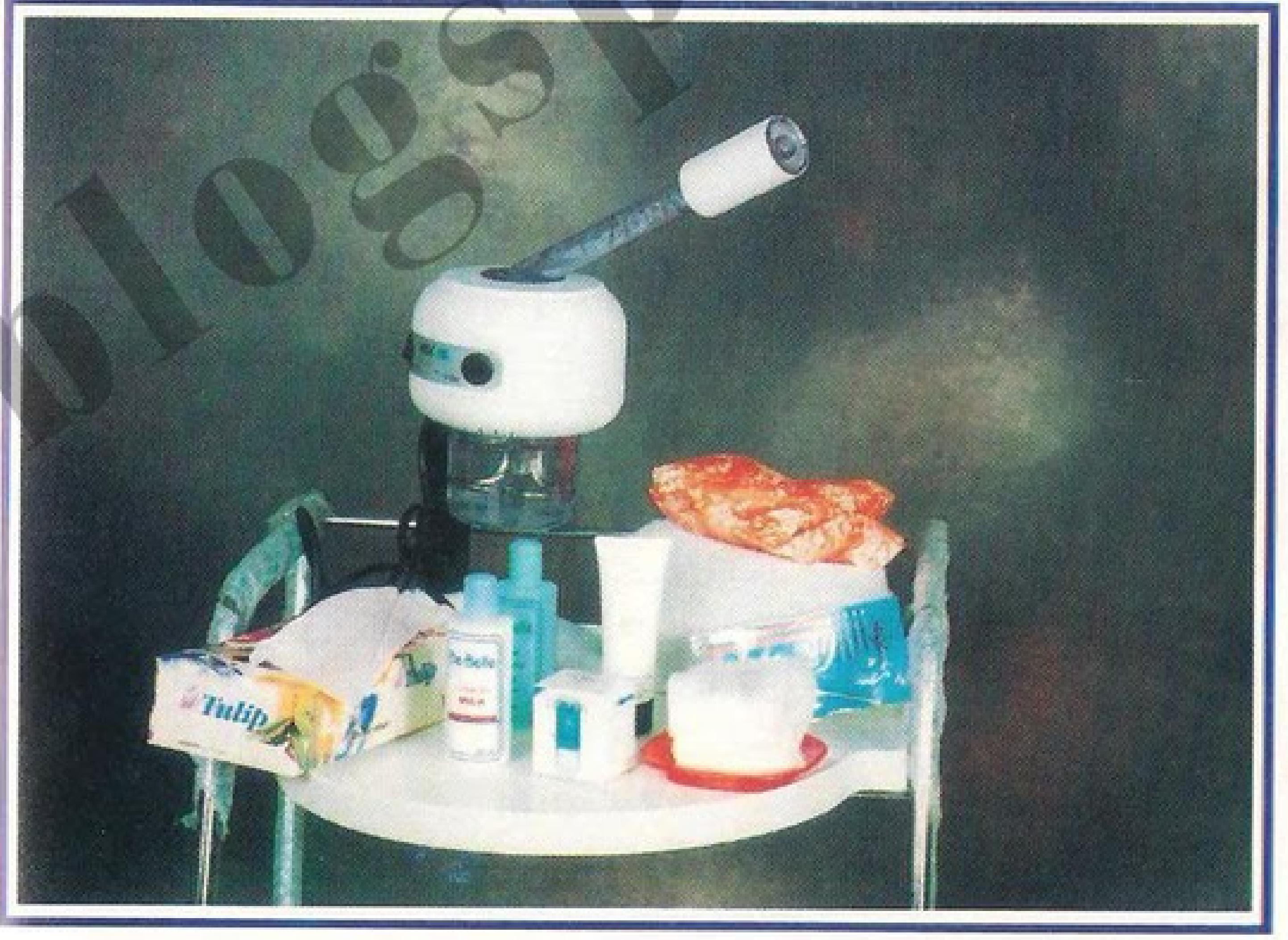
لمف کی گردش (Movement of Lymph)

انسانی جسم میں سفید دودھیا رنگ کی صاف رطوبت لمف (Lymph) موجود ہوتی ہے جو مضر اور غیر ضروری مواد کو ٹشوز (Tissues) سے دور رکھتی ہے اور ایک لحاظ سے نکاسی کا کام کرتی ہے۔ لمف کی گردش خون کی طرح نہیں ہوتی البتہ زیادہ مساج اس کی حرکت کو بڑھاتا ہے اور اس میں ایک ڈرامائی تبدیلی ہونے لگتی ہے۔

جلد کو جوان رکھنے کا گُر (Art of young looking Skin)

عمر رسیدگی کی تمام علامات میں جو چیز انسان کو سب سے زیادہ پریشان کرتی ہے وہ ہے جلد میں جھریوں کا نمودار ہونا۔ دنیا میں آرائشِ حسن کی سب سے زیادہ مہنگی اور قیمتی مصنوعات وہی ہیں جن کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ چہرے پر عمر رسیدگی کے عمل کو اگر واپسی کے سفر میں نہیں بدل سکتی تو کم از کم اس کو وقتی طور پر روک سکتی ہیں۔ عام طور سے 30 کی عمر کے بعد چہرے کی کھال لٹکنا شروع ہو جاتی ہے۔ جلد کی قدرتی چکنی رطوبت (Sebum) خشک ہونے لگتی ہے اس طرح سے جلد پر جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔

www.femailes.blogspot.com



فیشل میں استعمال ہونے والی اشیاء

فیشل میں استعمال ہونے والی اشیاء (ITEMS USED IN FACIAL)

۱۔ کلینزنگ لوشن (Cleansing Lotion)

۲۔ کولڈ کریم (Cold Cream)

۳۔ ٹشو پیپر (Tissue Paper)

۴۔ گیلی روئی (Wet Cotton)

۵۔ تولیہ (Towel)

۶۔ اسٹیمر، بھاپ دینے کیلئے (Steamer)

۷۔ بلیک ہیڈز ریموور (Black Head Romover)

۸۔ ماسک (Mask)

۹۔ اسکن ٹانک (Skin Tonic)

۱۰۔ فیشل کیپ (Facial Cap)

فیشل کا طریقہ (PROCEDURE OF FACIAL)

۱۔ سب سے پہلے فیشل کرنے کیلئے چہرے پر کلینزنگ کریم سے مساج کریں گے 5 منٹ تک، پھر گیلی روئی سے چہرہ صاف کریں۔

۲۔ اس کے بعد کولڈ کریم کا مساج کریں 15 منٹ تک

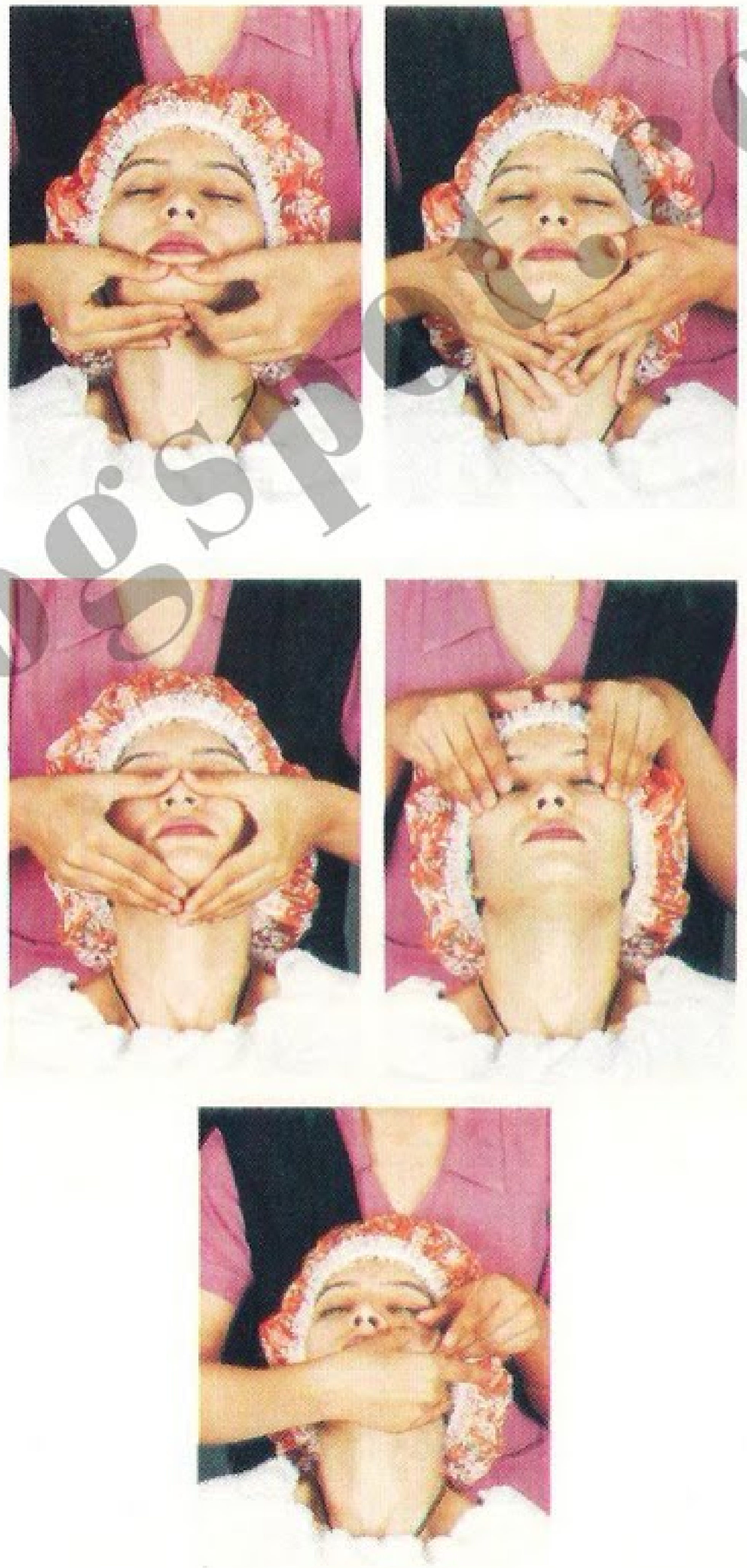
۳۔ اس کے بعد بھاپ دیں گے۔ دو (2) منٹ تک (زیادہ دیر بھاپ دینے سے جلد جھلس سکتی ہے)۔ اب بلیک ہیڈز ریموور سے بلیک ہیڈز نکالیں پھر چہرے کو گیلی روئی سے صاف کریں۔

۴۔ اب چہرے پر جلد کے مطابق ماسک لگائیں۔

۵۔ ماسک اتارنے کے بعد اسکن ٹانک ضرور لگائیں۔

www.femailes.blogspot.com

مساج اسٹیپس



مساج اسٹیپ (MASSAGE STEPS)

فیشل کرنے کیلیئے ضروری ہے کہ جو اسٹیپ ہم کریں وہ بہت احتیاط اور صحیح طریقے سے کریں کیونکہ اگر اسٹیپ غلط کئے جائیں تو جلد خراب بھی ہوسکتی ہے یاد رہے کہ مساج صرف انگلیوں کے ذریعے کیا جائے ہتھیلی چہرے پر نہ لگے کیونکہ اس سے خون میں گرمی بڑھتی ہے اور مہاسے نکل سکتے ہیں فیشل کے ضروری اسٹیپ یہ ہیں:

۱۔ سب سے پہلے تھوڑی دیر تک گردن پر ہاتھوں کو نیچے سے اوپر کی طرف لے جائیں پھر دو انگلیوں سے تھوڑی پر پھیرتے ہوئے گال تک لائیں گے سب سے پہلے اسٹیپ میں دونوں گالوں پر دونوں ہاتھ کی انگلیوں سے مساج کریں گے اور یہ عمل ہم ہر اسٹیپ کے بعد دہرائیں گے۔

۲۔ پھر دوسرے اسٹیپ میں ہونٹوں کے اوپر اور نیچے یعنی تھوڑی پر انگوٹھوں سے مساج کریں گے۔

۳۔ تیسرے اسٹیپ میں دونوں انگلیوں کو آپس میں پھنسا کر دونوں ہاتھوں کی چھوٹی انگلی سے ناک پر مساج کریں گے، مساج نیچے سے اوپر گولائی میں کریں گے۔

۴۔ چوتھے اسٹیپ میں دونوں آنکھوں کے اوپر مساج گولائی میں کریں گے۔

۵۔ پانچویں اسٹیپ میں دونوں بھنوؤں کو آہستہ آہستہ نیچے اوپر دبائیں گے۔

۶۔ چھٹے اسٹیپ میں ماتھے کے اوپر دونوں ہاتھوں کی پہلی انگلی سے مساج کریں گے۔

۷۔ ساتویں اسٹیپ میں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو بند کر کے انگوٹھے کو دو انگلیوں میں پھنسا کر گالوں پر مساج کریں گے۔

۸۔ آٹھویں اسٹیپ میں ایک ہاتھ کی دو انگلیوں کے بیچ میں دوسرے ہاتھ کی ایک انگلی سے گولائی میں مساج کریں گے اور یہ مساج پورے چہرے پر گولائی میں کریں گے۔

۹۔ نویں اسٹیپ میں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں گالوں پر تھپتھپائیں گے۔

www.femailes.blogspot.com

۱۰۔ دسویں اسٹیپ میں انگوٹھا ماتھے پر رکھ کر بیچ کی انگلی گال پر رکھ کر پھر انگوٹھا ماتھے پر سے ہٹا کر تھوڑی پر نیچے ہاتھ رکھ کر اوپر کی طرف دبائیں گے پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ سے کریں گے۔

فیشل کے فوائد (ADVANTAGES OF FACIAL)

فیشل مساج حفظانِ صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

۱۔ فیشل میں مساج کرنے سے جِلد کے اندر کا میل کچیل صاف ہوتا ہے اور چہرے کی چمک میں اضافہ کرتا ہے۔

۲۔ فیشل میں ماسک استعمال کرنے سے جِلد کی تازگی برقرار رہتی ہے ماسک خشک جلد کو نارمل بناتا ہے اور سخت اور کھردری جلد کو نرم اور ملائم کرتا ہے۔

۳۔ گردن پر مساج کرنے سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے خون کی گردش بہتر ہونے کے ساتھ چہرے پر جمع شدہ چکنائی کے خاتمے میں بھی مدد ملتی ہے۔

۴۔ فیشل مساج کے دوران جب ہماری انگلیاں چہرے اور گردن کے اطراف حرکت کرتی ہیں تو یہ مساج کروانے والے کے چہرے کو تازہ دم کرنے کے ساتھ دماغ کو بھی سکون پہنچاتی ہیں۔

۵۔ مساج دراصل جلد کو نرم کرنے کا ایک سادہ سائنسی طریقہ یا ہنر ہے جو جلد کو تروتازہ کرنے کے ساتھ چکنائی اور پسینہ پیدا کرنے والے گلینڈز کے عمل کو بہتر کرتا ہے۔

۶۔ فیشل میں اسکن ٹانک استعمال کرنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ یہ جلد کی گہرائی میں اُتر کر مردہ خلیے، گرد، مٹی صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

۷۔ فیشل کرانے سے ہمارے چہرے کی جلد کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

خشک جلد کا ماسک (Mask for Dry Skin)

ملتانی مٹی میں ہلدی دو تین قطرے زیتون کا تیل، چند قطرے اسکن ٹانک ملا کر پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں۔

خشک جلد کیلئے انڈے کا ماسک (Egg Mask for dry Skin)

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے بادام کا تیل یا زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر لگائیں اور خشک ہونے سے قبل اتار دیں۔

چکنی جلد کیلئے انڈے کا ماسک (Egg mask for Oily Skin)

چند قطرے لیموں کا عرق، انڈے کی زردی میں اچھی طرح ملائیں پھر اس کو اتنا ہلائیں کہ جھاگ بن جائے اب اسے چہرے پر لگائیں اور خشک ہونے تک چہرے پر رہنے دیں۔

شہد کا ماسک (Honey Mask)

شہد میں چند قطرے لیموں کا عرق اچھی طرح ملائیں اور چہرے پر بیس منٹ تک رہنے دیں یہ ماسک باریک جھریوں اور نرم جلد کیلئے بہت مفید ہے (اسے اسکن ٹانک لگا کر روئی کی مدد سے اتاریں)۔

کھیرے کا ماسک (Cucumber Mask)

یہ ماسک زیادہ عمر کی خواتین کیلئے ہے۔ ایک انڈے کی سفیدی میں ایک چمچ کھیرے کا عرق اور ایک چمچ دودھ کی بالائی اچھی طرح ملائیں اور چند قطرے ٹنکچر بین زین (Tincture Benzine) ملائیں دو باریک کپڑے کے ٹکڑے لے کر ان کے درمیان ماسک لگا کر آنکھوں کو بچا کر چہرے پر رکھ دیں اور آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔

www.femailes.blogspot.com

کولڈ ویکسنگ

کولڈ ویکس میں استعمال ہونے والی اشیاء

ویکسنگ
(WAXING)

انسانی جسم پر کئی جگہ بال ہوتے ہیں جسے رواں کہا جاتا ہے خواتین کے لیے یہ غیر ضروری بال ہوتے ہیں کیونکہ انھیں صرف اپنے سر کے بالوں سے لگاؤ ہوتا ہے اس کو بڑھانے کیلئے کئی جتن کرتی ہیں لیکن باقی جگہ کے بالوں کو ختم کرنے کے لئے کئی طریقوں پر عمل کرتی ہیں جس میں ایک طریقہ ویکسنگ بھی ہے یہ چہرے ہاتھوں اور پیروں پر کیا جاتا ہے ویکسنگ کی دو قسمیں ہیں ایک ہاٹ ویکسنگ اور ایک کولڈ ویکسنگ ، دونوں کا استعمال بہت آسان ہے۔

کولڈ ویکس (COLD WAX)

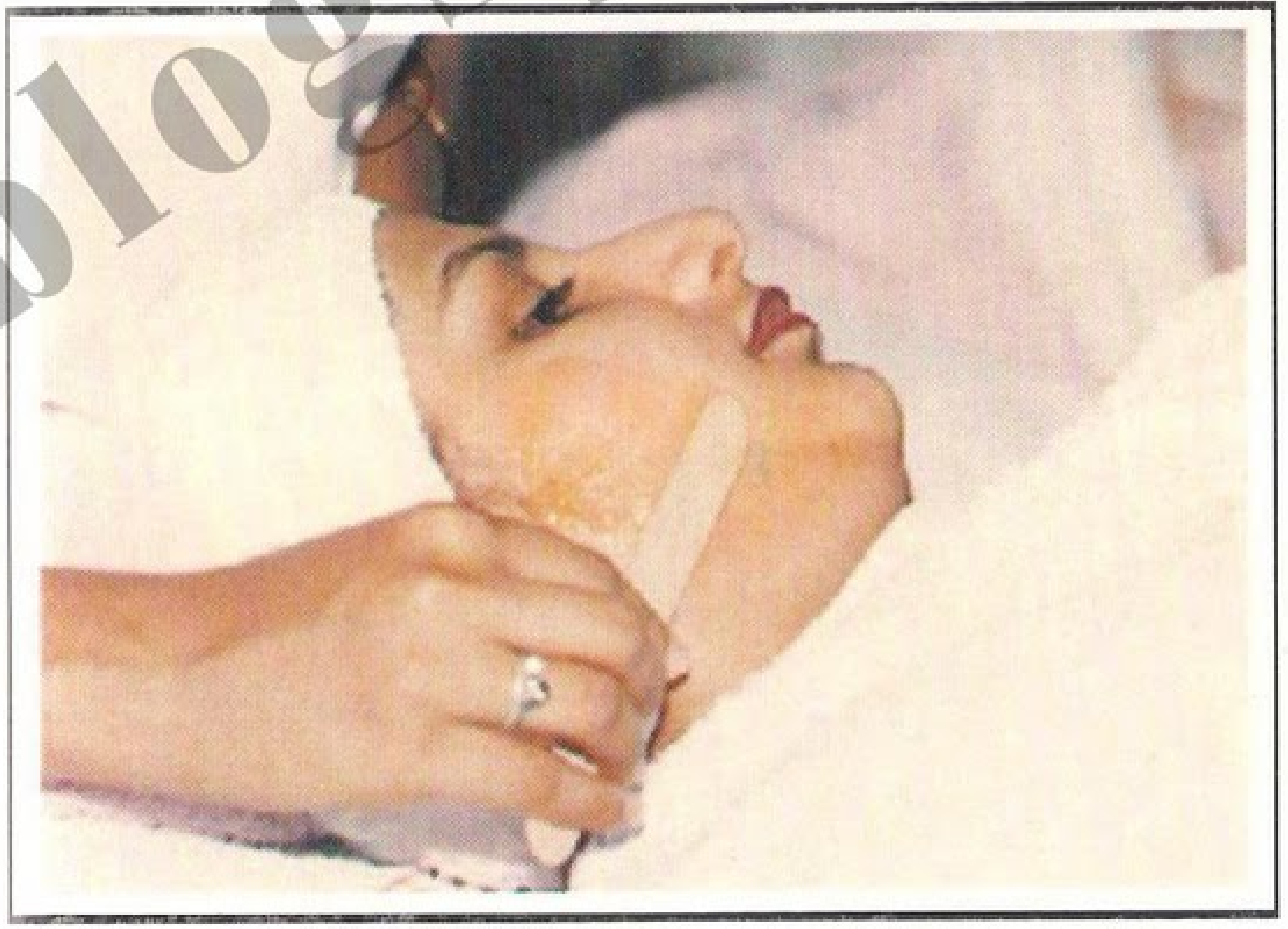
سب سے پہلے تو ضروری ہے کہ کولڈ ویکس (Cold Wax) کسی اچھی کمپنی کی ہو جس سے ہمارے جسم کو کوئی نقصان نہ ہو۔

کولڈ ویکسنگ میں استعمال ہونے والی اشیاء (ITEMS USED IN COLD WAXING)

۱۔ تولیہ (Towel)   ۲۔ ویکس (Wax)   ۳۔ مکھن لگانے والی چھری (Butter Knife)
۴۔ جینز کا کپڑا (Piece of Jeans Cloth)

www.femailes.blogspot.com

ہاٹ ویکسنگ



ویکسنگ کرنے کا طریقہ (PROCEDURE OF WAXING)

1۔ ویکسنگ کرنے سے پہلے جسم کے اس حصّے کو اچھی طرح صاف کریں۔

2۔ پھر اس پر ویکس نائف (Wax Knife) کی مدد سے لگائیں جیسے مکھن لگا رہی ہیں لیکن تہہ بالکل پتلی ہونی چاہیے۔

3۔ اب کپڑے کو اس پر اچھی طرح چپکائیں اور ہاتھ سے نیچے کی طرف کھینچئے۔

4۔ ایک ہاتھ سے اس حصے کو اچھی طرح پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے وہ کپڑا اوپر کی طرف جھٹکے سے اتاریں۔

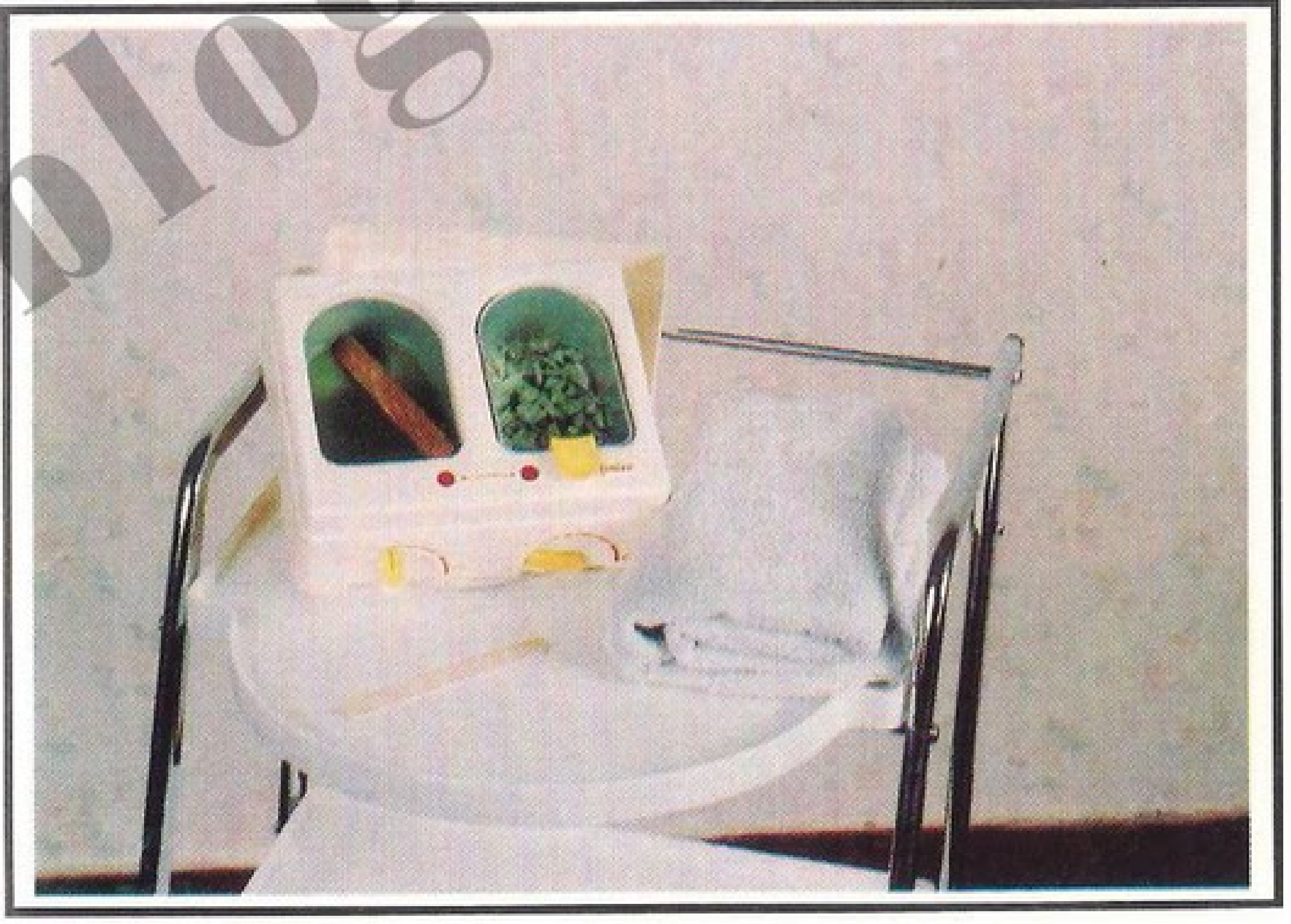
5۔ اچھی طرح سے ویکس کرنے کے بعد گیلے تولیے سے اس حصے کو صاف کریں پھر اس پر ٹالکم پاؤڈر (Talcum Powder) لگائیں۔

ہاٹ ویکس (HOT WAX)

ہاٹ ویکس کے لئے ایسی ویکس ہو جو گرم کر کے لگائی جائے یہ ویکس کسی برتن میں بھی گرم کی جاتی ہے یا پھر ویکس گرم کرنے کی مشین میں۔

www.femailes.blogspot.com

ہاٹ ویکس میں استعمال ہونے والی اشیاء



ہاٹ ویکسنگ میں استعمال ہونے والی اشیاء (ITEMS USED IN HOT WAXING)

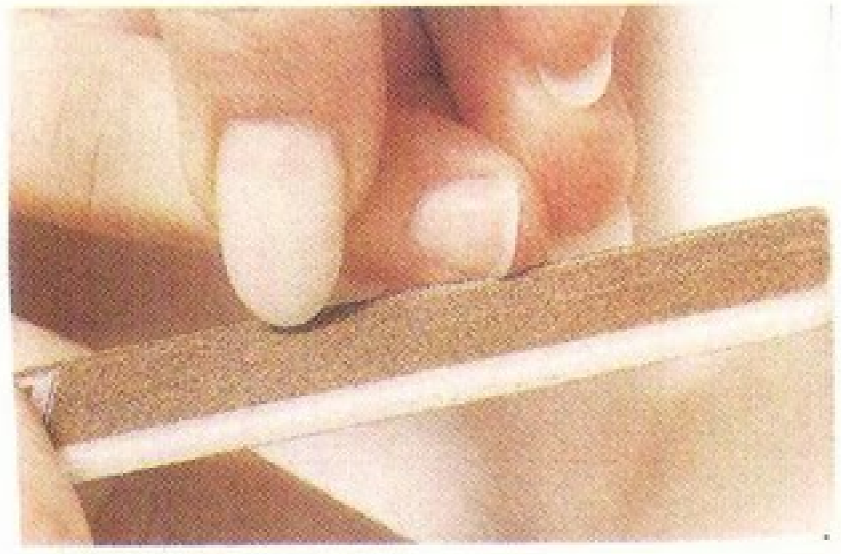
۱۔ تولیہ (Towel) ۲۔ ویکس (Wax) ۳۔ ویکس مشین (Wax Machine)
۴۔ لکڑی کا ٹکڑا (Piece Of Wood)

ہاٹ ویکسنگ کرنے کا طریقہ (PROCEDURE OF HOT WAXING)

۱۔ سب سے پہلے ویکس گرم کریں۔
۲۔ ویکس کا درجہ حرارت درمیانہ ہونا چاہیے تا کہ جلد جھلس نہ جائے۔
۳۔ ویکس کو پہلے اپنے ہاتھ پر چیک کریں کہ زیادہ گرم تو نہیں ہے اس کے بعد ویکس مطلوبہ حصے پر لگائیں۔
۴۔ ویکس لکڑی کے ٹکڑے سے لگائیں اس کی بھی تہہ پتلی ہو اور مکھن لگانے کی طرح لگائیں۔
۵۔ اب گیلے تولیے سے اس حصے کو صاف کریں اور ٹالکم پاؤڈر لگائیں۔

نوٹ: ویکسنگ میں ضروری ہے کہ بالوں کا رخ ضرور دیکھیں۔ غلط رخ سے بال نکالیں گے تو غلط رخ کے بال آئیں گے۔

www.femailes.blogspot.com



ناخن
(NAILS)

انسانی جسم میں دو چیزیں سب سے زیادہ مضبوط اور اہمیت کی حامل ہیں وہ یہ ہیں: بال اور ناخن

ناخن کی شکلیں بہت مختلف ہوتی ہیں ایک ناخن اندرونی شکل سے انگلی کی پور تک چھ ماہ میں مکمل ہوتا ہے، ناخن کا زندہ حصّہ ہمیشہ انگلیوں کے نیچے والا ہوتا ہے، ناخن ہماری انگلیوں کی ٹپس یعنی پور کی حفاظت کرتے ہیں اور جو حصّہ باہر نظر آتا ہے وہ مردہ ہوتا ہے اس لئے جب ہم بڑھے ہوئے ناخن کاٹتے ہیں تو تکلیف نہیں ہوتی ہے۔ بال اور ناخن دونوں ہی ہماری صحت کا پتہ دیتے ہیں صحت مند صاف ستھرے چمکیلے بے داغ ناخن اچھے ہوتے ہیں انکی رنگت گلابی ہوتی ہے اگر ناخن کے درمیان سفید داغ پیدا ہو جائے تو یہ بیماری یا چوٹ کی علامت ہے اس کیلئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے ویسے کیلشیم کی کمی سے بھی یہ نشان آ جاتے ہیں۔

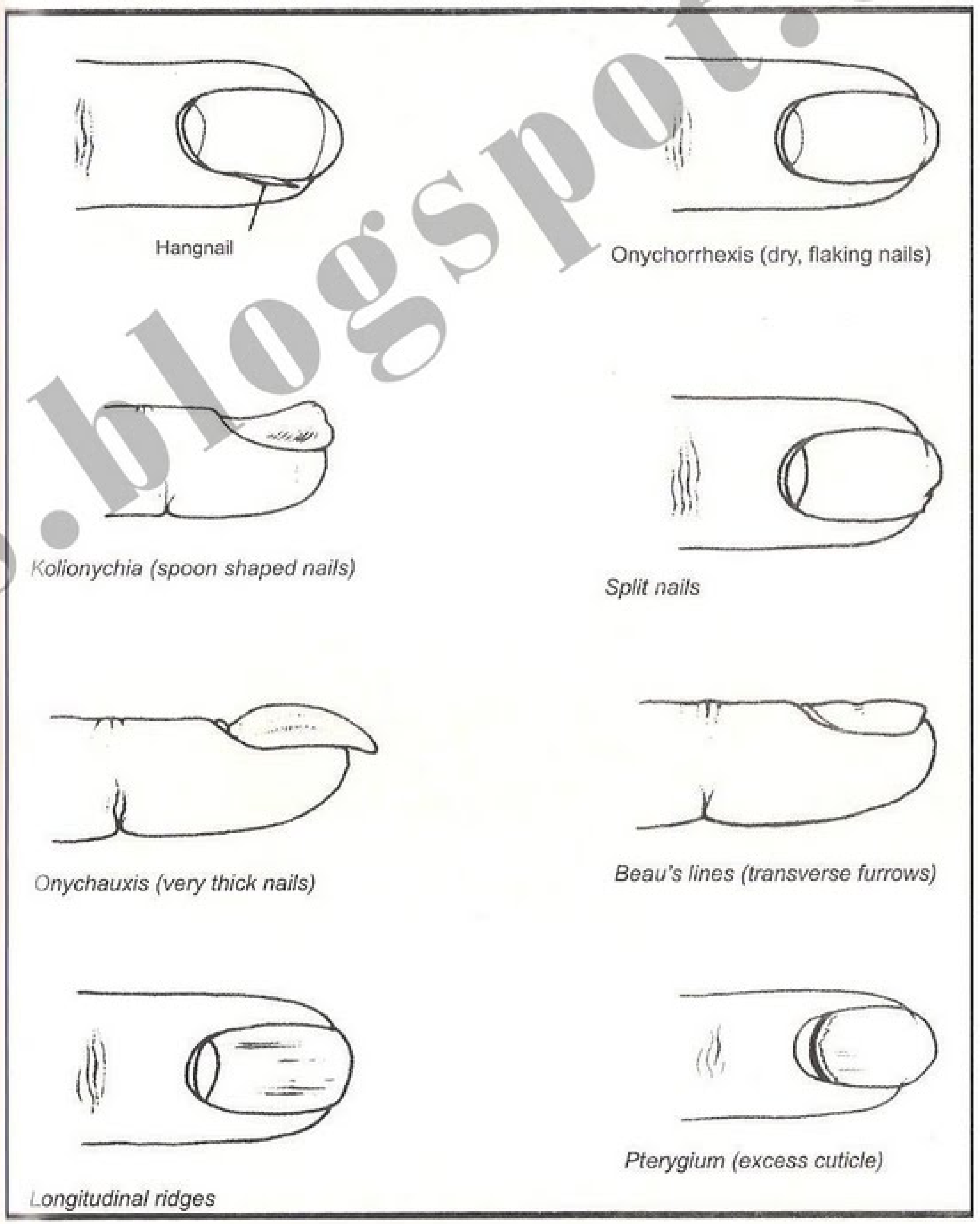
ناخنوں کی اقسام: (KINDS OF NAILS)

شکستہ ناخن: (Broken Nails)

گھریلو کام کاج کرنے سے اکثر ناخن کے کنارے ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں اور اس طرح خستہ ہو جاتے ہیں اس کیلئے ضروری ہے کہ ناخن محفوظ رکھنے کیلئے لہسن لگائیں۔

www.femailes.blogspot.com

ناخن کی مختلف اقسام



کمزور ناخن: (Weak Nails)

کمزور ناخن پتلے ہوتے ہیں اگر انہیں زیادہ دیر تک پانی میں رکھا جائے تو یہ نرم پڑ کر خراب ہو جاتے ہیں ایسے ناخنوں پر نیل ہارڈنر (Nail Hardener) لگانا چاہیے۔

چبائے ہوئے ناخن: (Biten Nails)

اکثر لوگوں کو ناخنوں کو چبانے کی عادت ہوتی ہے اور ظاہر ہے کہ چبائے ہوئے ناخن بدنما ہوتے ہیں ایسے لوگوں کے ناخنوں پر گہرے رنگ کی نیل پالش یا پھر نیل لوشن لگانا چاہیے۔

بدرنگ ناخن: (Fade Nails)

بعض خواتین مسلسل نیل پالش لگائے رکھتی ہیں جسکی وجہ سے انکے ناخن بدرنگ ہو جاتے ہیں اور اکثر بیماری کے باعث بھی ناخن بدرنگ ہو جاتے ہیں انھیں چاہیے کہ نیل پالش سے پہلے بیس کوٹ (Base Coat) لگائیں۔

ناخن کے حصّے: (Parts of Nails)

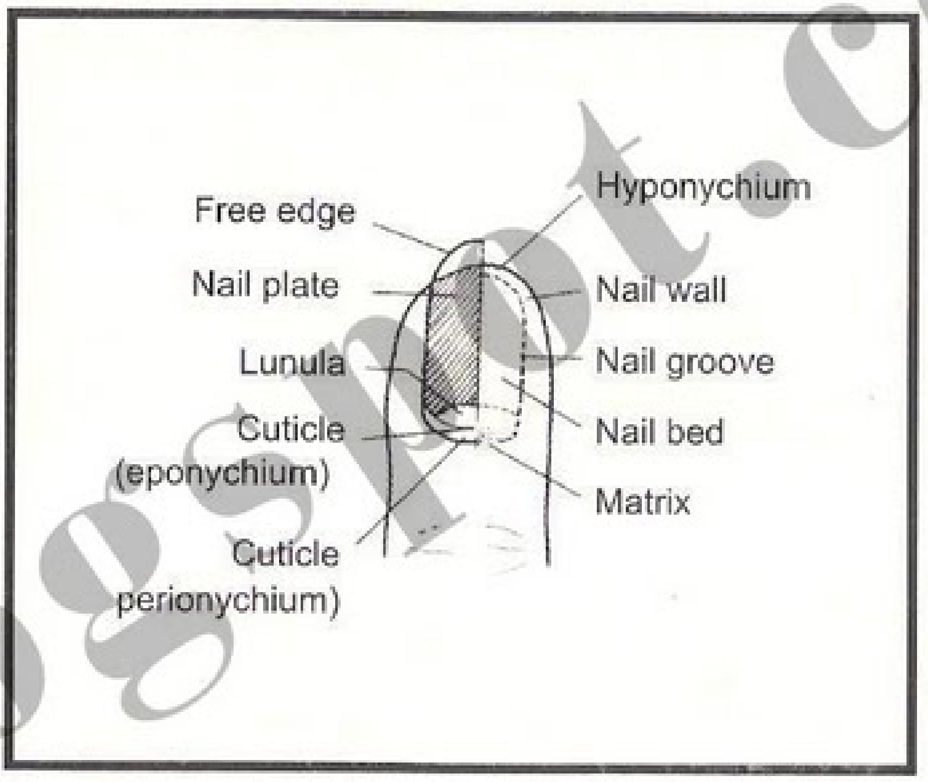
ناخن کئی مراحل سے گذر کر بڑھتا ہے۔ انسان کی انگلی پر ناخن کیسے آتا ہے اور اس کے ان حصّے کے نام اور کام کا تجزیہ: ناخن کے دس حصّے ہیں:

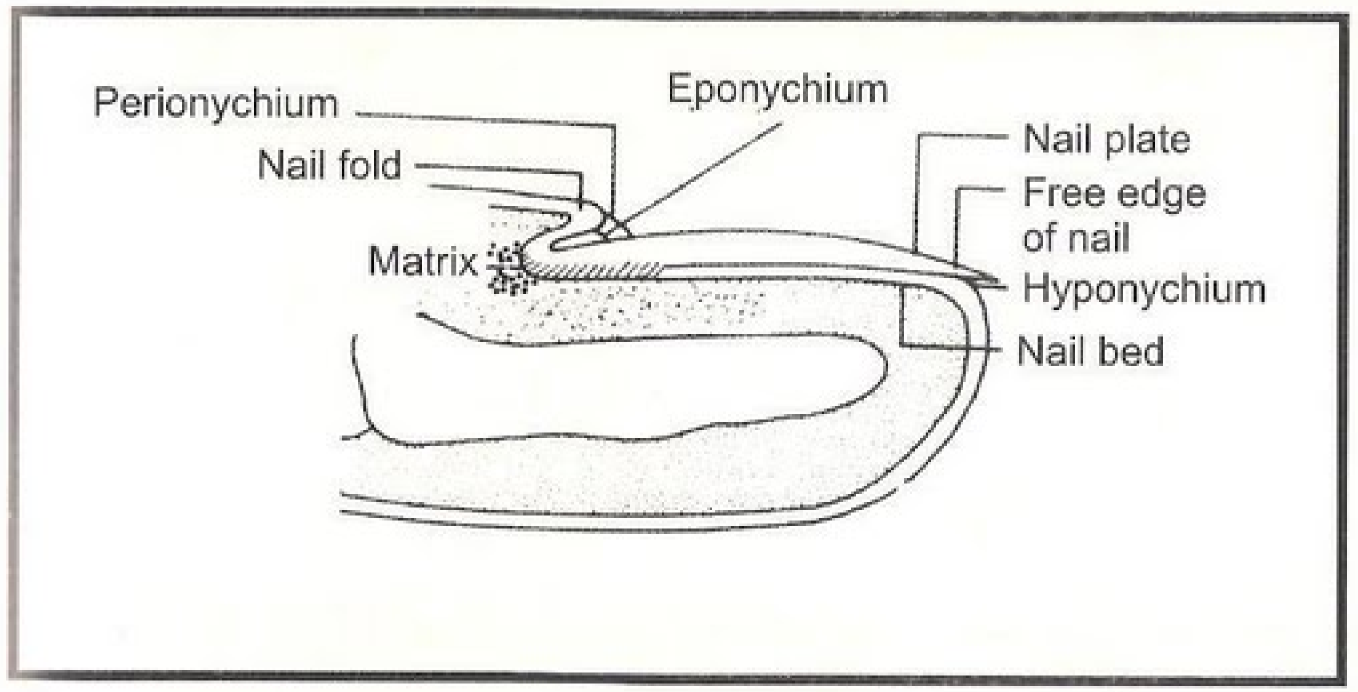
۱۔ میٹرکس: (Matrix)

ناخن کا سب سے پہلا حصّہ جو ہمارے ناخن کا زندہ حصّہ ہوتا ہے یعنی کہ ناخن کے نیچے اور پیچھے کا حصّہ ہوتا ہے وہ میٹرکس کہلاتا ہے۔ اس حصّے میں ایسے خلیے ہوتے ہیں جو فائبرس ٹشوز (Tissues) ہے جسے ہم مینٹل (Mantle) کہتے ہیں۔ میٹرکس میں خون کی فراہمی بہت ضروری ہے جس سے ناخن کی نشوونما ہوتی ہے اور ناخن طاقتور ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com

ناخن کے حصّے





۲۔ مینٹل:(Mantle)

مینٹل جیسا کہ بتایا گیا ہے فائبرس ٹشوز ہیں جو کہ میٹرکس میں موجود سیل کی حفاظت کرتے ہیں اور میٹرکس سیلز کو تباہ ہونے نہیں دیتے۔

۳۔ نیل بیڈ:(Nail Bed)

نیل بیڈ ناخن کے نیچے والا حصّہ ہے۔ ڈرمس (Dermis) میں ناخن کو نشو ونما پانے کے جو سیلز اور رگیں اور خون کی نالیاں ہوتی ہیں وہ اپی ڈرمس (Epidermis) کے حصے میں پہنچ کر میٹرکس کو مدد دیتی ہیں۔ ایک باریک سی تہہ اپی ڈرمس کی جو نیل بیڈ پر ہوتی ہے وہ نیل پلیٹ سے ملتی ہے۔ خون کی سپلائی ہی کی وجہ سے ناخن گلابی نظر آتے ہیں۔ اگر ناخن نکل جائے نیل بیڈ سے تو اپی ڈرمس اسی کوشش میں رہتی ہے کہ دوبارہ اس پر ناخن آجائے۔

۴۔ نیل گرووز: (Nail Grooves)

یہ حصّہ نیل بیڈ تک ناخنوں کے جانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ناخن کے اردگرد والے حصّے کو نیل گرووز کہتے ہیں۔

۵۔ نیل والز: (Nail Walls)

جلد کا وہ حصّہ جو ناخن کے تین اطراف ہوتا ہے اسے نیل والز کہتے ہیں جو ناخن کیلئے کشن کا کام کرتا ہے۔ اور ناخن کی حفاظت کرتا ہے کسی بھی ظاہری تباہی سے بچاتا ہے یہ ناخن کو اپنی جگہ رہنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

۶۔ نیل پلیٹ: (Nail Plate)

ناخن کا یہ خاص حصّہ جو اپی ڈرمس کے خاص سیلز سے بنتا ہے اور یہ نیل بیڈ سے جُڑا ہوا ہوتا ہے۔ نیل پلیٹ کے سیلز میں (پروٹین اور کیراٹین)(Protien & Keratin) ہوتا ہے جو ناخن کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔ نیل بیڈ کی اندرونی تہہ نرم ہوتی ہے جبکہ بیرونی تہہ سخت ہوتی ہے۔ ناخن عموماً گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com

۷۔ ہائی پونی چیم : (Hyponychium)

وہ حصّہ جو ناخن کے سرے کے نیچے ہوتا ہے یعنی جب ناخن نیل بیڈ کو چھوڑ دیتا ہے اور آگے بڑھتا ہے جو مردہ حصّہ کہلاتا ہے اس کے نیچے کا حصّہ ہائی پونی چیم کہلاتا ہے۔

۸۔ کیوٹیکل: (Cuticle)

کیوٹیکل ناخن کے میٹرکس کی حفاظت کرتے ہیں۔ جلد کے گرد مردہ کھال کی ایسی حد بنی ہوتی ہے جسے کیوٹیکل کہا جاتا ہے۔ یہ حد ناخن کے ارگرد اور درمیان میں ہوتی ہے۔ ناخن کے گرد جو کیوٹیکل ہوتے ہیں اس کو ہم پیریونی چیم (Perionychium) کہتے ہیں اور جو کیوٹیکل نیل پلیٹ سے لگی ہوتی ہے اسے ہم ایپونی چیم (Aponi chem) کہتے ہیں۔

۹۔ لونولا: (Lunula)

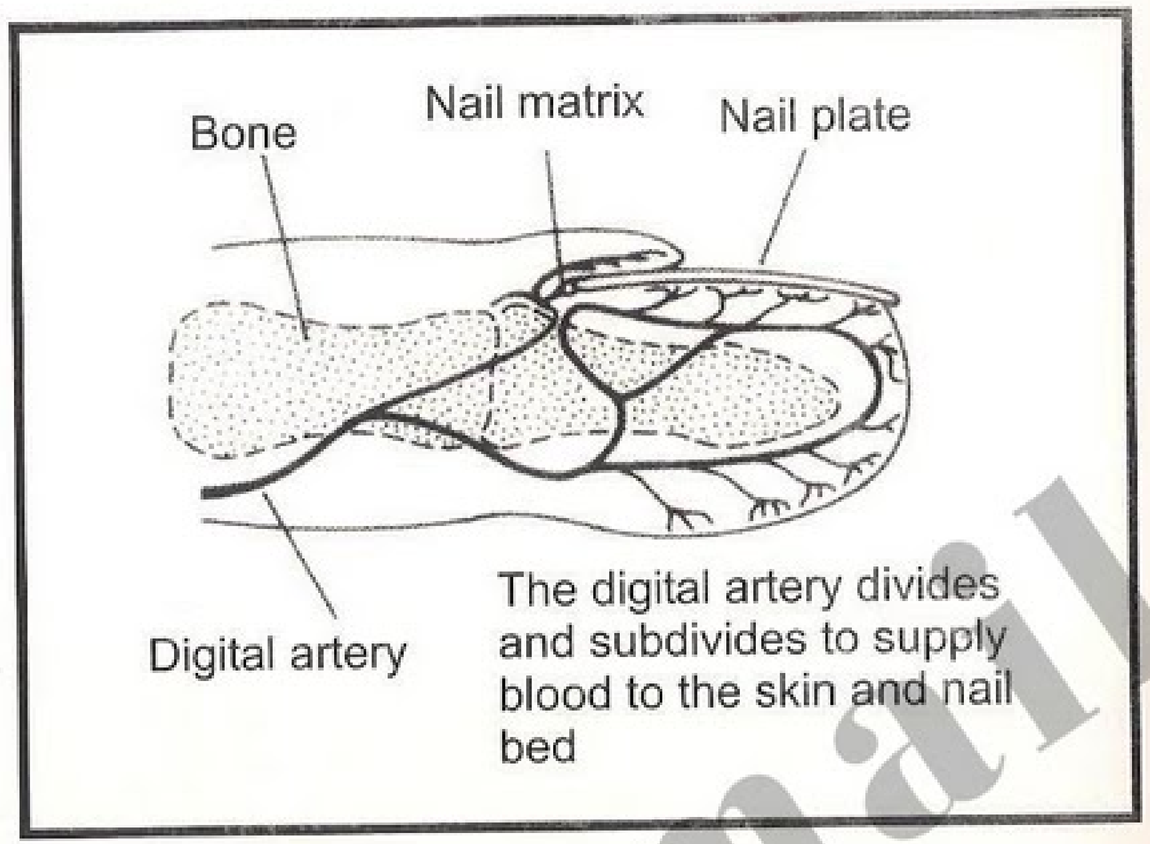
ناخن پر ہمیں آدھے چاند کی طرح ایک سفید حصّہ نظر آتا ہے اسے ہم لونولا کہتے ہیں یہ زیادہ ہاتھ کے انگوٹھے یا پیر کے انگوٹھے پر نظر آتا ہے۔ یہ میٹرکس کا واحد حصّہ ہے جو ہمیں نظر آتا ہے لونولا کے سیلز میں زیادہ تر کیراٹین (Caratin) ہوتا ہے اس لئے اس میں خون کی نالیوں کا رنگ نظر نہیں آتا ہے۔

۱۰۔ فری ایج: (Free Edge)

ناخن کا وہ حصّہ جو نیل پلیٹ کی حد سے اوپر ہوتا ہے جسے ہم مردہ ناخن کہتے ہیں وہ فری ایج ہوتا ہے اس کا رنگ عموماً سفید ہوتا ہے۔

ناخن کا بڑھنا: (NAIL GROWTH)

جو حصّہ ہمیں نظر آتا ہے انگلی سے باہر وہ ناخن کا مردہ حصّہ ہوتا ہے۔ جس میں کوئی بھی خون کی گردش نہیں ہوتی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری ناخن کیلئے خون کی سپلائی ہے جو ہمارے میٹرکس میں زندہ خلیے ہوتے ہیں ان میں ہوتی ہے طاقتور ناخن کیلئے ہمیں اپنی غذا پر دھیان دینا چاہیے یعنی ایسی خوراک

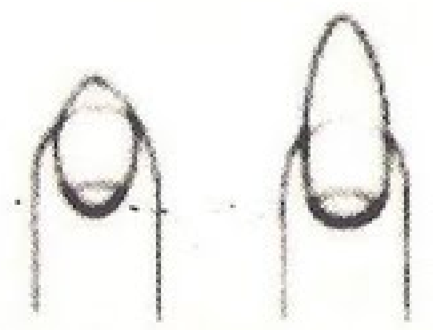


Blood supply to the nail and nail bed

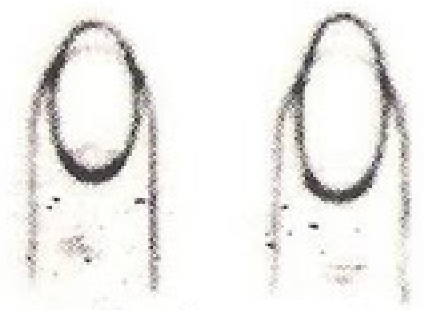
www.femailes.blogspot.com

Square nail

Pointed nail



Oval nail



جوخون بنائے پروٹین اور کیلشیم بہت ضروری ہے مثلاً گوشت، پنیر، دودھ اور انڈا، یہ انتہائی ضروری خوراک ہے ناخن کی نشونما کیلئے۔ میٹرکس میں موجود پروٹین کیرائین جمع ہوتا ہے جو پھر سیلز میں منتقل ہوتا ہے اور نیل بیڈ تک کا سفر طے کرتا ہے۔ میٹرکس سے لیکر فری ایج تک کے سفر میں زندہ خلیے مردہ خلیے میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ نیل بیڈ میں سیلز کے گھومنے سے مزید کیراٹین میٹرکس میں جمع ہوتا ہے جب تک وہ فری ایج تک نہیں بڑھ جاتا۔ جس کے بعد ناخن اپنا حفاظتی کام شروع کرتا ہے۔ ناخن کے بغیر انگلی میں موجود خون کی نالیاں اور رگیں جلدی تباہ ہو جاتی ہیں، ناخن انگلی کو سہارا دیتا ہے تا کہ ہم کسی بھی چیز کو مضبوطی سے پکڑ سکیں۔

ناخن بڑھنے کی حقیقت: (Facts of Nail Growing)

۱۔ ہر ہفتے ناخن کا Average Rate 0.5 سے لیکر 1.2 mm ہوتا ہے؛۔ ہاتھ کے ناخن بڑھنے میں چھ ماہ لگے ہیں جبکہ پیروں کے ناخن بڑھنے میں 12 ماہ لگتے ہیں۔

۲۔ ناخن ہر عمر میں بڑھتے رہتے ہیں لیکن بڑی عمر میں ناخن بڑھنے کی رفتار میں کمی آجاتی ہے۔

۳۔ اگر آپ بیمار ہیں تو جلد اور بال کی طرح ناخن پر بھی اثر پڑتا ہے۔

۴۔ اگر خون کی سپلائی کی رفتار زیادہ ہے تو ناخن جلدی بڑھتا ہے۔

۵۔ بڑی انگلی کا ناخن جلدی بڑھتا ہے نسبتاً چھوٹی انگلیوں اور انگوٹھوں کے۔

ناخن کا شیپ: (Shapes of Nail)

ناخن کے شیپ کا تعلق انگلیوں کی بناوٹ پر ہوتا ہے مثلاً انگلی پتلی اور لمبی ہے یا چھوٹی اور موٹی ہے۔ اگر ایسا ہے تو اس کے بعد یہ دیکھا جائے کہ ناخن کتنے طاقتور ہیں۔ اگر انگلی پتلی اور لمبی ہے تو ناخن گول شیپ میں ہونا چاہیے تا کہ انگلی موٹی اور بھری بھری نظر آئے۔ اور طاقتور ہے تو تھوڑا لمبا بھی رکھ سکتی ہے ورنہ چھوٹا ناخن رکھیں کیونکہ کمزور ناخن زیادہ دیر نہیں رہ سکتے ہیں اور ٹوٹ جاتے ہیں۔ اگر انگلی چھوٹی اور موٹی ہے تو ناخن کا شیپ بیضوی رکھیں تا کہ انگلی لمبی اور پتلی اور خوبصورت نظر آئے۔ عموماً لوگ ناخن بہت زیادہ نوکیلے رکھتے ہیں ان کا خیال ہوتا ہے کہ ایسا شیپ دینے سے ناخن لمبے لگیں گے۔ ناخن لمبے تو لگتے ہیں مگر خوبصورت نہیں لگتے اور بہت جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ ناخن چوکور شیپ میں بھی رکھا جا سکتا ہے مگر وہ لوگ ایسا شیپ دیں جو بیوٹیشن ہو یا پھر گھریلو خاتون خاص طور پر جس کے چھوٹے بچے ہوں۔

www.fcmailes.blogspot.com

مینی کیوراور پیڈی کیور میں استعمال ہونے والی اشیاء

مینی کیور اور پیڈی کیور کے فوائد
(Manicure and Padicure)

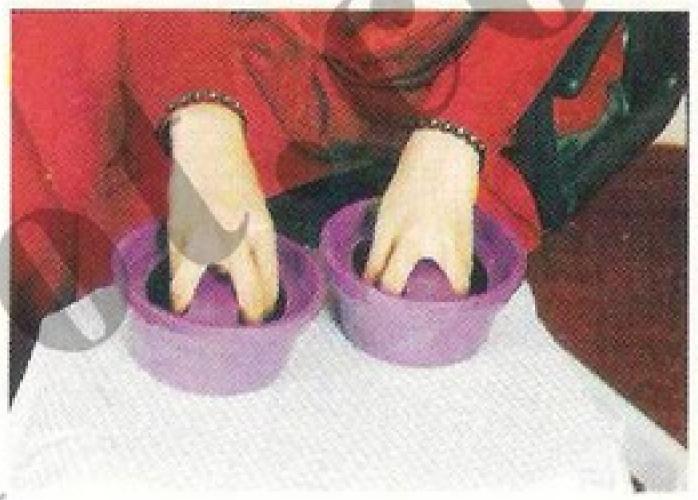
مینی کیور لاطینی زبان کا لفظ ہے جسکا مطلب ہاتھوں کی حفاظت کرنا ہے مینی کیور ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے اور پیڈی کیور پیروں کی حفاظت اور خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے دن بھر کے کام کاج اور دوڑ بھاگ کی وجہ سے ہاتھ اور پیر تھک جاتے ہیں انھیں آرام دینے کیلئے مساج کرنا ضروری ہے آپ کی شخصیت نکھارنے میں خوبصورت ناخن اہم کردار ادا کرتے ہیں لمبے ناخن ہاتھوں کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں ناخنوں کا شیپ انگلیوں کے مطابق ہوتو اچھا لگتا ہے مثلاً انگلیاں اگر لمبی اور پتلی ہیں تو ناخن گول شکل کے ہونے چاہیں اور اگر انگلیاں موٹی ہیں تو بیضوی (Oval) شکل کے ہونے چاہیں۔

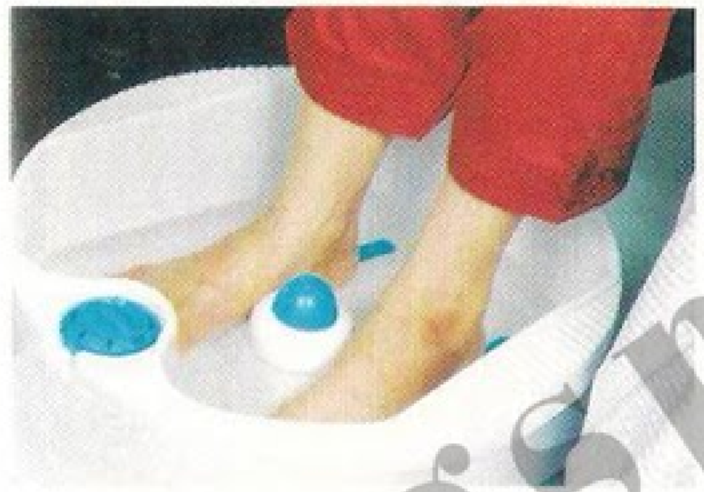
مینی کیوراور پیڈی کیور میں استعمال ہونے والی اشیاء

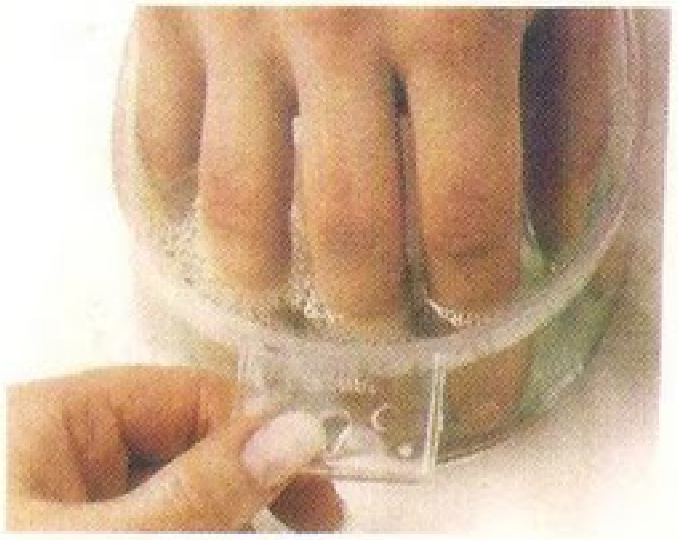
(الف)۔ مینی کیور سیٹ	(Manicure Set)
(ب)۔ تولیہ	(Towel)
(ج)۔ ڈیٹول	(Dettol)
(د)۔ شیمپو	(Shampoo)
(ح)۔ پیالہ اور ٹب	(Bowl & Tub)
(ر)۔ بیس کوٹ	(Base Coat)
(ز)۔ نیل پالش	(Nail Polish)
(ش)۔ ٹاپ کوٹ	(Top Coat)

www.femailes.blogspot.com

ہاتھوں اور پیروں کو سوپ باتھ میں ڈِپ کرنے کا طریقہ







(س)۔ ہینڈ لوشن (Hand Lotion)

(ط)۔ ایڑی صاف کرنے کا اوزار (Tools for heal cleanliness)

مینی کیور اور پیڈی کیور کرنے کا طریقہ:

(الف)۔ سب سے پہلے ناخنوں کو صحیح شکل میں فائل کیا جائے۔

(ب)۔ پھر ایک پیالے اور ایک ٹب میں باتھ سوپ بنائیں۔

(ج)۔ پھر پیالے میں ہاتھوں کو اور ٹب میں پیروں کو ڈبو دیں۔

(د)۔ پھر ہاتھوں کو پانی سے نکال کر تولیے سے خشک کریں۔

(ہ)۔ کیوٹیکل ریموور سے ناخنوں کے ارد گرد کی مردہ کھال کو نکالیں یہ عمل بہت احتیاط سے کریں تا کہ انگلی زخمی نہ ہو۔

(و)۔ پھر کیوٹیکل پشر (Pusher) سے ناخنوں کے اوپر آئی ہوئی جلد کو پیچھے کی طرف پُش (Push) کریں تا کہ ناخن لمبے لگیں۔

(ز)۔ اب ناخنوں کے اندر سے میل نکالیں۔

(ش)۔ اب دوبارہ ہاتھوں کو پانی میں ڈال دیں۔

(س)۔ اوپر دیئے گئے عمل کو پیروں کے لیے بھی کریں۔

(ط)۔ اب پیروں کی ایڑی صاف کریں بہت احتیاط سے تا کہ ایڑی زخمی نہ ہو جائے یہ عمل ختم کرنے کے بعد ہاتھوں اور پیروں کا مساج کریں۔

www.femailes.blogspot.com

ہاتھوں کے مساج کا طریقہ

مساج کرنے کا طریقہ: (Procedure of Massage)

(الف)۔ تھوڑا سا لوشن ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔

(ب)۔ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں سے گولائی میں مساج کریں۔

(ج)۔ انگلیوں کے جوڑوں پر گولائی میں مساج کریں۔

(د)۔ اپنی دو انگلیوں میں ایک ایک کر کے ہر انگلی کو پھنسا کر نکالیں گے۔

(ج)۔ انگوٹھے کو ہر دو انگلیوں کے بیچ میں نیچے سے اوپر کی طرف لائیں۔

(ر)۔ (ہاتھ کیلئے) اپنے ہاتھوں کی انگلیاں کلائنٹ کے ہاتھوں میں پھنسا کر ہتھیلی کو انگوٹھوں سے دبائیں۔

(ز)۔ (پیروں کیلئے) اپنے ہاتھوں کی انگلیاں کلائنٹ کے پیروں میں پھنسا کر دونوں انگوٹھوں سے دبائیں۔

(س)۔ سب سے آخر میں ہاتھوں اور پیروں کو صاف کر کے ناخنوں پر بیس کوٹ لگائیں، پھر نیل پالش اور پھر ٹاپ کوٹ لگائیں۔

مینی کیور کے فوائد: (Advantages of Manicure)

اپنے چہرے کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے ہاتھوں کی حفاظت بھی کرنی چاہیے اور اپنے ہاتھوں کی خوبصورتی کیلئے مینی کیور کرانا چاہیے۔ مینی کیور سے ہاتھ نہ صرف ملائم اور خوبصورت نظر آتے ہیں بلکہ ہاتھوں کا میل کچیل بھی صاف ہو جاتا ہے ہمارے ناخنوں کی ڈیڈ اسکن صاف ہوتی ہے اور ناخن لمبے اور خوبصورت نظر آتے ہیں ہمارے ہاتھ بھی ہماری توجہ چاہتے ہیں اسی لیے انھیں خوبصورت بنانے کیلئے ہمیں مینی کیور سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

www.femailes.blogspot.com

پیروں کے مساج کا طریقہ

پیڈی کیور کے فوائد: (Advantages of Padicure)

زیادہ چلنے پھرنے سے ٹانگوں میں تناؤ بڑھ جاتا ہے اور پیر تھک جاتے ہیں اس لیے انھیں سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیڈی کیور کے ذریعہ ہمارے پیروں کی تھکن اتر جاتی ہے پیڈی کیور میں ایڑیوں، ناخنوں، اور پنجوں کی صفائی شامل ہے اس صفائی کے ذریعہ ہمارے پیر خوبصورت نظر آتے ہیں اس لیے پیروں کو بھی ہماری توجہ کی ضرورت ہے پیڈی کیور کے ذریعہ ہم اپنے پیروں کی حفاظت کر سکتے ہیں پیڈی کیور سے پیروں کی تھکن ختم ہو جاتی ہے اور سکون ملتا ہے ہمیں ان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ بھی ہماری شخصیت کا ایک حصہ ہیں۔

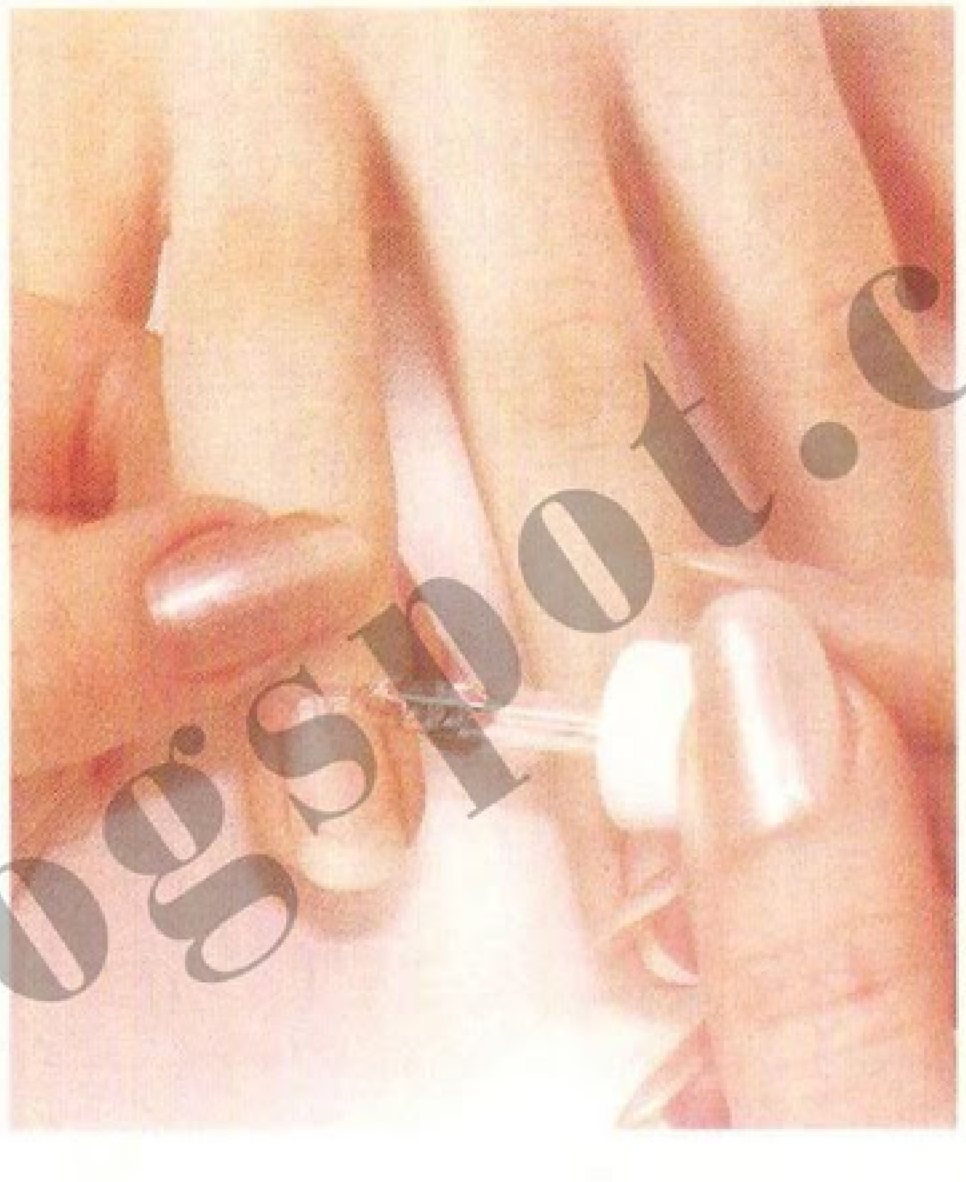
باتھ سوپ بنانے کا طریقہ: (Making of Bath Soap)

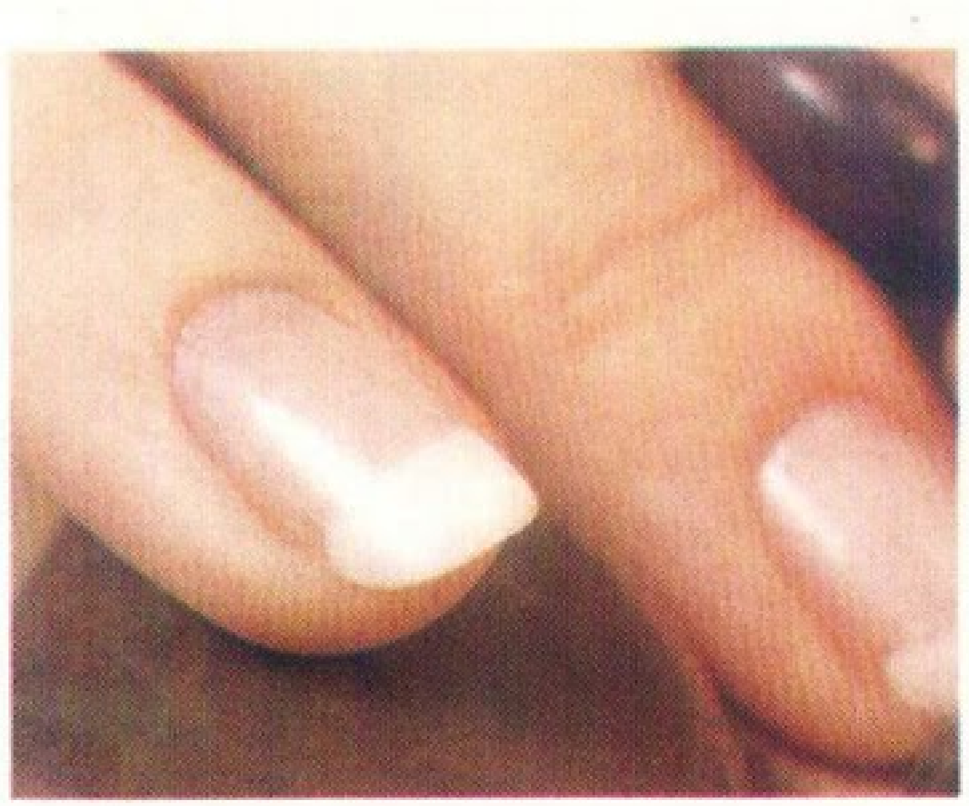
ایک ٹب میں نیم گرم پانی میں ڈیٹول اور شیمپو ڈال کر اچھی طرح ملائیں یہ محلول ہاتھ اور پیروں کی صفائی کیلئے ہے مینی کیور اور پیڈی کیور کرنے سے پہلے ہاتھوں اور پیروں کو اس میں ڈبویا جاتا ہے۔

ٹاپ کوٹ: (Top Coat)

ٹاپ کوٹ کو نیل پالش کے اوپر لگایا جاتا ہے جس سے نیل پالش کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے اور یہ نیل پالش کو دیر پا رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com





بیس کوٹ: (Base Coat)

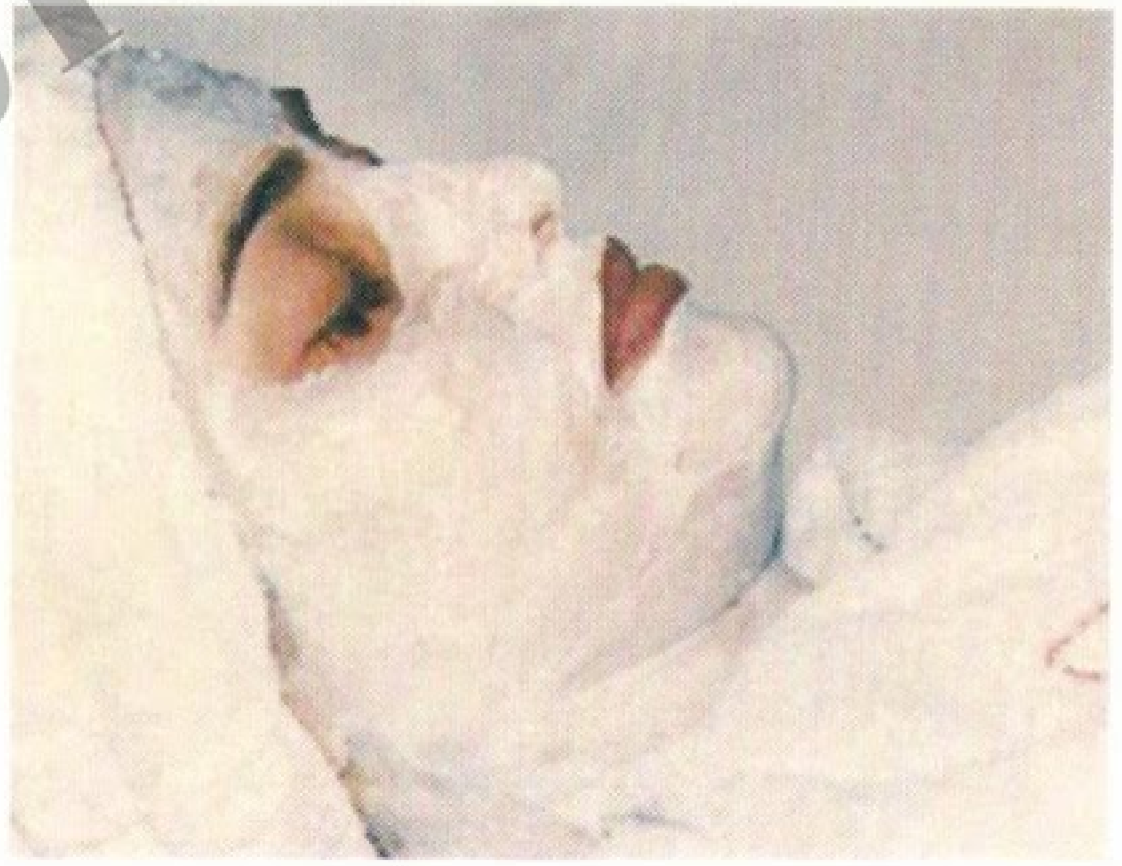
یہ نیل پالش لگانے سے پہلے لگایا جاتا ہے تاکہ ناخن کا رنگ خراب نہ ہو کیونکہ کچھ لوگوں کو روزانہ نیل پالش لگانے کی ضرورت اور عادت ہوتی ہے اور روزانہ نیل پالش لگانے سے ناخن خراب ہو جاتے ہیں اس لئے یہ ناخنوں کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے کام آتا ہے۔

کیوٹیکل ریموور: (Cuticle Remover)

کیوٹیکل ریموور مینی کیور کرتے وقت اہم کردار ادا کرتا ہے کیوٹیکل ریموور سے ناخنوں کے کناروں کی ڈیڈ اسکن مردہ کھال کو ہٹایا جاتا ہے کیونکہ یہ ناخنوں کے اوپر ہونے کی وجہ سے ناخنوں کی خوبصورتی کو چھپاتی ہے (اسے بہت احتیاط سے نکالنا چاہیے تاکہ انگلی زخمی نہ ہو) ڈیڈ اسکن نکالنے سے ناخن خوبصورت لگتے ہیں

www.femailes.blogspot.com

بلیچ



بلیچ
(Bleach)

بلیچ کا مطلب ہے کہ رنگ کو کاٹنا انسانی جسم پر سر کے بالوں کے علاوہ کئی حصّوں پر بال ہوتے ہیں جو خواتین کو پسند نہیں ہوتے انہیں غیر ضروری بال کہا جاتا ہے لہٰذا ان بالوں کو سنہرا یعنی گولڈن کرنے کیلیے بلیچ کیا جاتا ہے جسم کا وہ حصّہ گورا ہو جاتا ہے جہاں بلیچ کی جاتی ہے۔

نوٹ: بلیچ کرنے سے قبل کلائنٹ کے کان کے پیچھے بلیچ لگا کر چیک کرلیں کہ کلائنٹ کو بلیچ سے الرجی تو نہیں ہے۔

بلیچ میں استعمال ہونے والی اشیاء: (Items use in Bleach)

(الف)۔ کسی معیاری کمپنی کی بلیچ کریم
(ب)۔ تولیہ
(ج)۔ بلیچ برش
(د)۔ چھوٹی پیالی

بلیچ بنانے کا طریقہ: (Making of Bleach)

(الف)۔ بلیچ بنانے کیلیے سب سے پہلے بلیچ کریم کسی چھوٹی پیالی میں حسب ضرورت نکالیں۔
(ب)۔ بلیچ کریم میں 1/4 بلیچ پاؤڈر ڈالیں۔
(ج)۔ پھر ان دونوں چیزوں کو اچھی طرح مکس کریں۔

www.femailes.blogspot.com

چہرہ اور گردن: (Face and Neck)

کریم کو چہرے اور گردن پر لگانا شروع کریں گے پہلے ہم گالوں پر لگانا شروع کریں گے اور پھر پورے چہرے اور گردن پر بلیچ کریم لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آنکھوں کے اردگرد نہ لگے۔ ورنہ آنکھ کے اندر جا سکتی ہے 10 سے 15 منٹ کے بعد چیک کریں کہ بلیچ ہو گیا ہے اس کے بعد چہرے کو گیلے تولیے سے صاف کریں۔

بازوؤں اور ٹانگوں کا بلیچ: (Bleach of Arms and Legs)

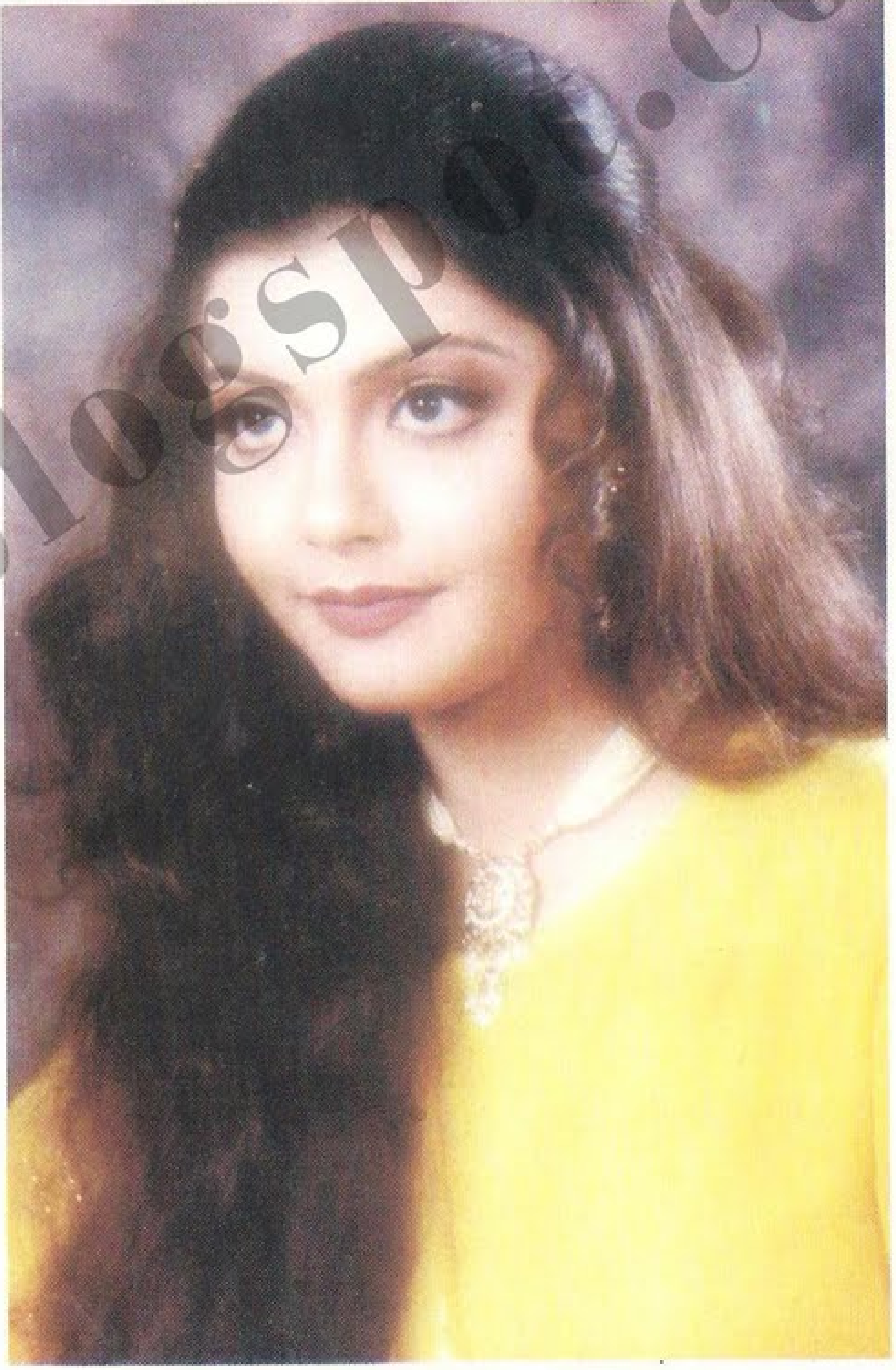
اس حصے پر بلیچ لگانے کا طریقہ بھی وہی ہے جو دوسری جگہوں پر بلیچ لگانے کا ہے اس میں وقت زیادہ دیں تاکہ بڑے موٹے اور سخت بال بھی بلیچ ہو جائیں مثلاً 15 سے 20 منٹ تک، اس کے بعد چیک کریں اگر بال بلیچ ہو گئے ہیں تو بلیچ کو صاف کر دیں اور اگر نہ ہوئے ہوں تو مزید 5 منٹ تک لگا رہنے دیں۔

بھنویں: (Eyebrows)

اس حصے پر بھی بلیچ ویسے ہی ہوگی، لیکن کیونکہ یہ حصہ حساس ہوتا ہے اس لیے کہ یہ آنکھوں کے قریب ہے اس لیے بہت احتیاط کی ضرورت ہے آئینہ کے سامنے بیٹھ کر آہستہ آہستہ اور احتیاط سے بھنوؤں پر بلیچ کریم لگائیں جب چند منٹ بعد آپ کی بھنوؤں کا رنگ بدلنا شروع ہو جائیگا یعنی اگر سیاہ ہیں تو براؤن پھر سرخی مائل اور آخر میں سنہری ہو جائیں گی۔ اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اپنی بھنوؤں کو کونسا رنگ اور کونسا شیڈ دینا چاہتی ہیں ایک بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے بالوں کے شیڈ سے آپ کی بھنوؤں کا شیڈ قدرے گہرا ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com

بال



بال
(HAIR)

خوبصورت نظر آنے کیلئے بالوں کا خوبصورت ہونا بہت ضروری ہے اسکے لئے بالوں پر بھی اتنی ہی توجہ دینی چاہیے جتنی ہم چہرے یا جلد کی حفاظت پر دیتے ہیں نرم چمکیلے بال شخصیت میں نکھار پیدا کرتے ہیں خاص طور پر ایسی عورتیں جن کہ بال گھٹنوں تک لمبے ہوتے ہیں تو بے اختیار لوگوں کے دل میں ان کے بالوں کے لیے تعریف کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ بالوں میں ایک عجب جادو پوشیدہ ہوتا ہے جو دوسروں کی توجہ اپنی طرف کر لیتا ہے اس لئے کہا جاتا ہے کہ عورت کی خوبصورتی کا راز اُسکی گھنی زلفوں میں پوشیدہ ہے خوبصورت بال ہر جگہ ہر محفل میں مرکز نگاہ بن سکتے ہیں بہ شرطیکہ بالوں کو نفاست کے ساتھ بنایا گیا ہو خواہ چوٹی بنی ہوئی ہو یا جوڑا بنا ہوا ہو یا بال کھلے ہوئے ہوں کسی خاتون کی ظاہری شکل وصورت میں خوبصورت بالوں کو جو اہمیت حاصل ہے اس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا ہے۔

بالوں کا جائزہ (Analysis of Hair)

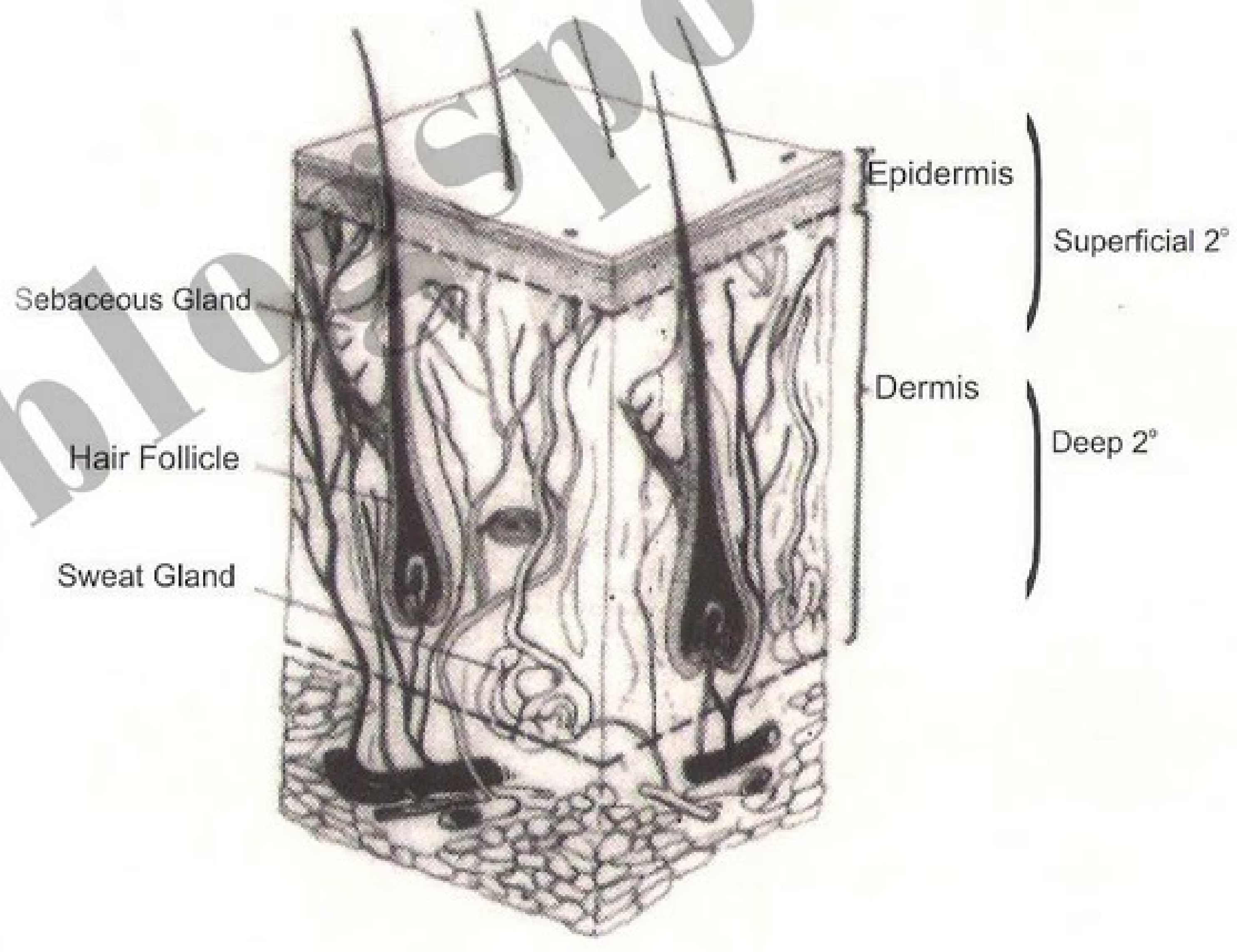
بال ایک باریک چمکدار، نرم اور پائپ نما ریشہ ہے بال انسان کے تمام جسم پر ہوتے ہیں سوائے ہتھیلی اور تلوؤں کے کچھ بال گھنے ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں مثلاً سر کے بال بالوں کی طبعیٔ عمر تقریباً دو سال سے چھ سال تک ہوتی ہے اس کے بعد بال گر جاتا ہے اس کی جگہ نیا بال نکل آتا ہے بال ایک ماہ میں تقریباً ڈیڑھ انچ بڑھتے ہیں بالوں کا چکنا یا خشک ہونا Sebaceous Gland پر منحصر ہوتا ہے۔

بالوں کا کیمیائی جائزہ فارمولے کے ذریعہ
(Analysis of Hair by Chemical Formula)

بال کئی چیزوں سے مل کر بنتا ہے لیکن خاص طور پر یہ پروٹین سے بنتا ہے جسکو کیراٹین (Keratin) کہا جاتا ہے۔ جب ہم بالوں کا کیمیائی تجزیہ کریں گے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ بالوں میں کاربن، ہائیڈروجن، نائٹروجن، سلفر، آکسیجن اور پانی شامل ہوتا ہے۔ یہ تمام چیزیں ہر طرح کے بالوں میں ہوتی ہیں مثلاً اگر بال چکنے ہوں یا خشک ہوں، گھنگریالے یا سیدھے ہوں فرق صرف یہ ہوتا

www.femailes.blogspot.com

Disorders due to physical agents



ہے کہ انکی مقدار میں کمی بیشی ہوتی ہے مثال کے طور پر ہم آپ کو نارمل بالوں کا فارمولا بتاتے ہیں:

کاربن	:50.56%فیصد	ہائیڈروجن	:6.38%فیصد
نائٹروجن	:17.14%فیصد	سلفر	:5.00%فیصد
آکسیجن	:20.85%فیصد	پانی	:7%ہر سیل میں موجود ہوتا ہے۔

سر کے بھورے بالوں میں سب سے زیادہ کاربن، گندھک، ہائیڈروجن اور آکسیجن نسبتاً کم ہوتی ہے۔ سیاہ بالوں میں آکسیجن اور گندھک نسبتاً زیادہ ہوتی ہے، جبکہ ہائیڈروجن کا تناسب کم ہوتا ہے، ہلکے سرخ بالوں میں گندھک اور آکسیجن زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں لیکن ہائیڈروجن اور کاربن کا تناسب کم ہوتا ہے۔ سفید بالوں میں سلفیٹ آف الومینیا (Sulphate of aluminia) کے ساتھ میگنیشیا (Magnesia) بھی پایا جاتا ہے زیادہ ضعیف العمر لوگوں کے بالوں میں فاسفیٹ آف لائم (Phospate of Lime) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس کے ساتھ ہی ایک قسم کا تیل بھی پایا جاتا ہے۔

ورجن ہیئر: (VIRGIN HAIR)

ورجن ہیئر وہ بال ہوتے ہیں جو قدرتی ہوتے ہیں یعنی جن بالوں پر کوئی کیمیکل استعمال نہ ہوا ہو۔

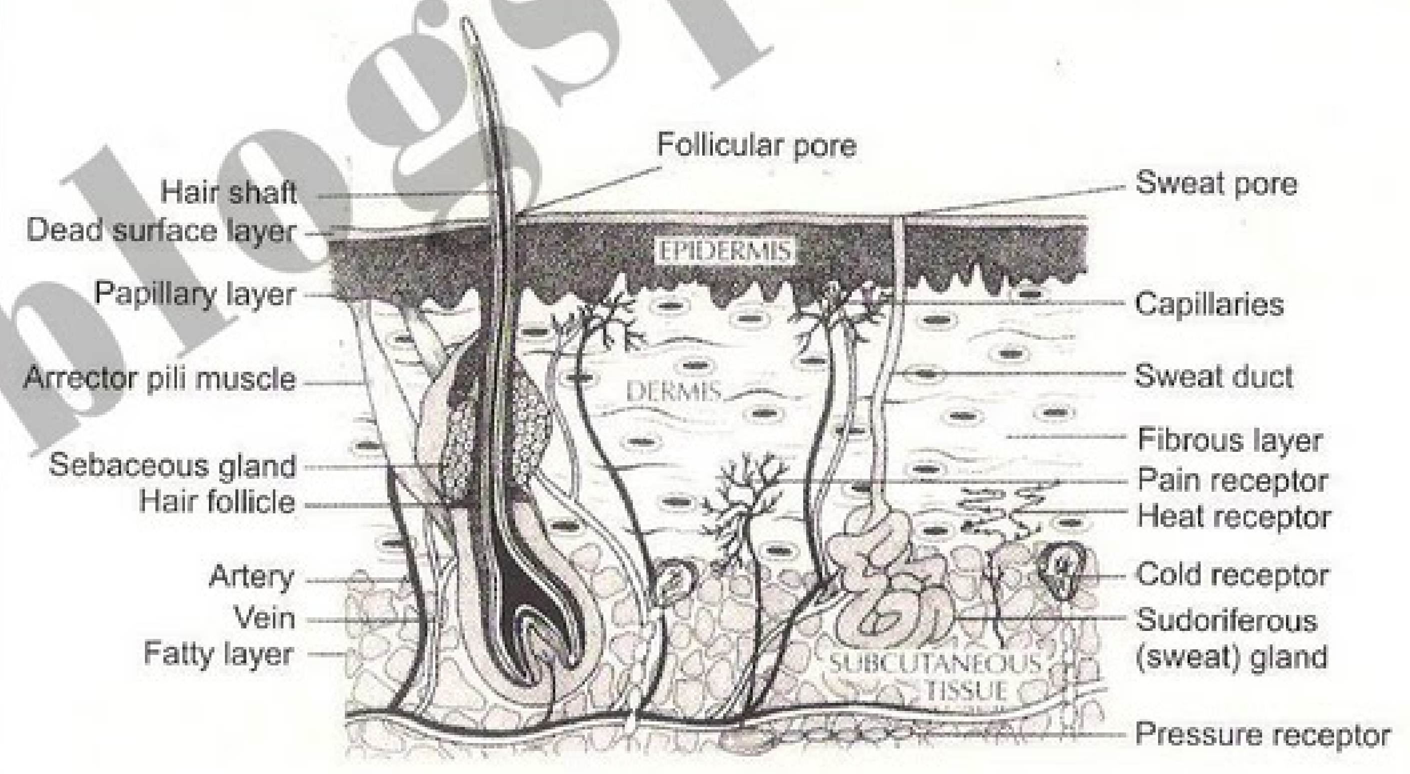
ٹنٹڈ ہیئر: (TINTED HAIR)

یہ وہ بال ہوتے ہیں جن پر کوئی بھی کیمیکل استعمال ہوا ہو مثلاً ڈائی، پرمنگ لوشن بلیچ وغیرہ وغیرہ ایسے بال قدرتی نہیں رہتے ان پر کیمیکل کی ایک تہہ آجاتی ہے ایسے بالوں کو ٹینٹڈ ہیئر کہتے ہیں۔

بالوں کا جائزہ (Analysis of Hair)

بال ایک باریک چمکدار، نرم اور پائپ نما ریشہ ہے بال انسان کے تمام جسم پر ہوتے ہیں سوائے ہتھیلی اور تلوؤں کے کچھ بال گھنے ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں مثلاً سر کے بال بالوں کی طبعی عمر تقریباً دو سال سے چھ سال تک ہوتی ہے اس کے بعد بال گر جاتا ہے اس کی جگہ نیا بال نکل آتا ہے بال ایک ماہ میں تقریباً ڈیڑھ انچ بڑھتے ہیں بالوں کا چکنا یا خشک ہونا Sebaceous Gland پر منحصر ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com



Cross-section through the skin

بالوں کے حصّے
(Parts of Hair)

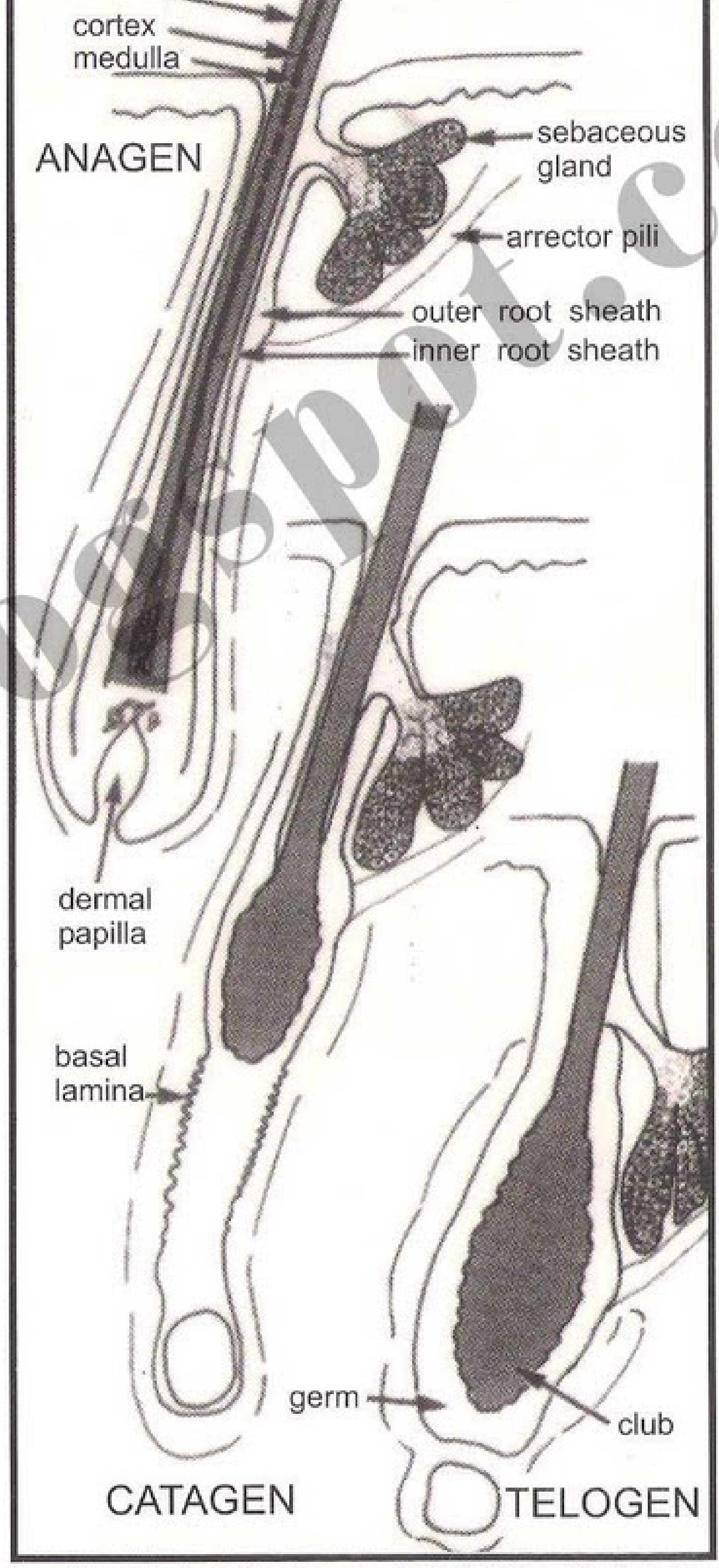
۱۔ شافٹ: (Shaft)

بال کا وہ حصہ جو سر کی جلد یا (Scalp) باہر نظر آتا ہے وہ شافٹ کہلاتا ہے۔ (Cosmetology) میں اسے بال نہیں شافٹ (Shaft) کہتے ہیں بالوں کا رنگ شافٹ میں موجود Pigment سیل کی وجہ سے ہوتا ہے اگر Pigment سیل رنگدار مادہ بالوں کو یا شافٹ کو بھیجنا بند کردے تو بالوں کا رنگ سفید ہوجاتا ہے۔

۲۔ ہیئر فولیکل: (Hair Follicle)

جس طرح ناخن یا جانوروں کے سینگ پروٹین (Protein) کے ایک مادے کیروٹین (Kerotene) سے بنے ہوتے ہیں اس طرح بال بھی اسی مادے یعنی کیروٹین (Kerotene) سے بنے ہوئے ہوتے ہیں (Scalp) یا کھوپڑی کے اوپر جو حصہ نظر آتا ہے اسے شافٹ (Shaft) کہتے ہیں اور جڑ کے ساتھ ساتھ جو حصّہ نظر آتا ہے اسے فولیکل (Follicle) کہتے ہیں۔ فولیکل Follicle کی بنیاد ایک چھوٹی سی گھنڈی نما چیز پر مشتمل ہوتی ہے بال کا فولیکل (Follicle) اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ بال کس قسم کے ہوتے ہیں یعنی سیدھے یا گھنگریالے یعنی مختلف قسم کے بالوں کا انحصار فولیکل (Follicle) کی شکل وصورت پر ہوتا ہے اگر فولیکل (Follicle) انڈے کی شکل یا (Oval) ہو تو بال گھنگریالے نظر آتے ہیں اگر فولیکل (Follicle) گول ہے تو بال سیدھے نظر آتے ہیں۔

www.femailes.blogspot.com



The cycle in the human hair follicle. Notice, in catagen, the characteristic corrugation of the basal lamina

٣۔ ہیئر پاپیلا: (Hair Papilla)

فولیکل (Follicle) ہاتھ باریک رگوں کا جال بچھا ہوتا ہے جو کنیکٹو ٹشو (Connective Tissue) ڈھکا ہوتا ہے ہیئر پاپیلا (Hair Papilla) کہلاتا ہے۔

٤۔ اپی تھیلیل سیلز (Epithelial Cells)

پاپیلا (Papilla) کے ساتھ ساتھ اپتھیلیل سیلز (Epithelial Cell) ہوتے ہیں جو کہ شافٹ پیدا کرتے ہیں جب تک یہ سیل زندہ رہتے ہیں بالوں کی افزائش (Growth) برقرار رہتی ہے چاہے انہیں جڑ سے اکھاڑا جائے یا پھر توڑا یا کاٹا جائے لیکن اگر یہ سیل ایک بار ناکارہ ہو جائے تو پھر اسکا کوئی علاج نہیں اسکے علاوہ ناکارہ ہونے سے بال یا شافٹ ایک دفعہ گر جانے سے یا جھڑ جانے سے دوبارہ نہیں اگتا کمزور بالوں کی توانائی بحال کرنے کیلیے وٹامن بی کمپلیکس Vitamin B Complex مفید ہے۔

٥۔ سیبشس گلینڈز (Sebaceous Gland)

بال کا وہ حصہ جو بالوں کو قدرتی تیل (Sebum) فراہم کرتا ہے سیبشیس گلینڈز (Sebaceous) کہلاتا ہے جسکی وجہ سے بال نرم و ملائم اور چمکدار رہتے ہیں ہر بال کے ساتھ ایک سیبشیس گلینڈز (Sebaceous Gland) ہوتا ہے اگر یہ قدرتی تیل زیادہ فراہم کریں تو بال چکنے ہو جاتے ہیں اگر کم تیل پیدا کریں تو بال خشک ہو جاتے ہیں اگر نارمل حالت میں پیدا کریں تو بال نارمل رہتے ہیں۔

٦۔ اریکٹر پائل مسلز (Errector Pile Muscles)

فولیکل (Follicle) کے ساتھ پٹھے (Muscles) ہوتے ہیں اسے اریکٹر پائل مسلز (Erector Pile Muscles) کہتے ہیں جب یہ سکڑ جاتے ہیں تو بال کھڑے ہو جاتے ہیں اس لیے عام طور پر یہ سردی یا خوف کی حالت میں ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com

بالوں کا گرنا

بال گِرنا

(Falling of Hair)

بال روزانہ تقریباً 30 سے 60 تک کی مقدار میں گرتے ہیں ایک بال کی طبعی عمر تقریباً دو سے چھ سال ہوتی ہے جب پرانا بال گر جائے تو اس کی جگہ نیا بال آتا ہے یہ بال گرنے اور نکلنے کا عمل مستقل رہتا ہے جڑ کے نیچے ایک ساخت ہوتی ہے جو (Epithelial Cell) کہلاتی ہے جب تک یہ Cell زندہ رہتے ہیں بالوں کی Growth برقرار رہتی ہے چاہے انہیں توڑا جائے کاٹا جائے یا اکھاڑا جائے لیکن جب یہ سیل ایک دفعہ ناکارہ ہو جائے تو بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں بالوں میں گنج پن پیدا ہو جاتا ہے بال موسم کے لحاظ سے بھی گرتے ہیں مختلف لوگوں کے بال بڑھنے کی مقدار مختلف ہوتی ہے ایک ماہ میں بال آدھا یا پون انچ بڑھتا ہے اگر بال نارمل کیفیت سے زیادہ گرنے لگے تو یا کسی بیماری کی وجہ سے ہو سکتا ہے یا مختلف وجوہات ہوتی ہیں جن کی وجہ سے بال گرتے ہیں:

(الف)۔ بیماری (Illness)

(ب)۔ وٹامن کی کمی (Deficiency Of Vitamin)

(ج)۔ خشکی (Dandruff)

(د)۔ تیل نہ ڈالنے کی وجہ (Avoiding of massage of hair oil)

(ج)۔ بہت زیادہ شیمپو اور کاسمیٹکس کا استعمال (Over usage of Shampoo & conditioner)

www.femailes.blogspot.com

(ر)۔ دورانِ حمل (During Pregnency)

(ز)۔ گلا اور دانت کی خرابی (Throat & Dental disease)

(س)۔ صدمہ (Shock)

(ش)۔ وراثت (Inherited)

(الف)۔ بیماری (Illness)

بہت سی بیماریاں بالوں کو نقصان پہنچاتی ہیں خاص طور پر ٹائیفائیڈ، نزلہ وغیرہ

(ب)۔ وٹامن کی کمی: (Defficiency of Vitamin)

بالوں کی نشوونما کیلئے غذا کی بہت اہمیت ہے اگر غذا میں وٹامن کی کمی ہو تو بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اس لیے غذا میں وٹامن A اور وٹامن B کا استعمال بہت ضروری ہے یہ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے وٹامن کے علاوہ پروٹین کا استعمال بالوں کیلئے مفید ہے جو کہ گوشت، انڈا، مچھلی، سمندری نمک اور پنیر وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

(ج)۔ خشکی (Dryness)

یہ خطرناک مرض ہے اگر سیبشیس گلینڈز (Sebecious Gland) کام کرنا چھوڑ دے اور سیبم (Sebum) پیدا کرنا چھوڑ دیں تو سر میں خشکی ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

(د)۔ تیل نہ ڈالنے کی وجہ: (Avoiding of massage of hairoil)

جب بالوں کو قدرتی تیل میسر نہیں ہوتا تو بال خراب ہو جاتے ہیں بالوں کی دو نوکیں نکل آتی ہیں اس طرح بال ٹوٹنا اور گرنا شروع جاتے ہیں اس لیے بالوں میں تیل ڈالنا ضروری ہے تا کہ بالوں میں خشکی نہ رہے اور بال نرم و ملائم رہیں۔

(چ)۔ بہت زیادہ شیمپو اور کاسمیٹکس کا استعمال

(Over use of shampoo & cosmetics)

غیر معمولی اور سستے قسم کے شیمپو کے استعمال سے بھی بال گرنے لگتے ہیں اگر بالوں کی مناسبت سے شیمپو استعمال نہ کریں تو بھی بال گرنے لگتے ہیں۔ اگر بال چکنے ہوں تو Lemon Shampoo اور اگر خشک ہوں تو Egg Shampoo استعمال کریں۔

(ر)۔ حمل کے دوران

(During Pregnency)

اگر حمل کے دوران بالوں کی اچھی طرح سے حفاظت نہ کی جائے تو بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اگر حمل کے دوران غذا میں غذا کا صحیح تناسب نہ رکھا جائے تو بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں

(ز)۔ گلے اور دانت میں خرابی

(Throat & Dental Disease)

گلے اور دانت میں خرابی کے باعث بھی بال بری طرح متاثر ہوتے ہیں

(س)۔ وراثت

(Inherited)

بعض خاندانوں میں بال گرنے کی بیماری موروثی ہوتی ہے اس لیے بھی بال نہیں بڑھتے۔

(ش)۔ صدمہ

(Shock)

اس سے بھی بالوں کو نقصان ہوتا ہے۔

www.femailes.blogspot.com

علاج:
(Treatment)

سب سے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ بال گرنے کی کیا وجہ ہے پھر اس کے مطابق علاج کیا جائے اگر بال بہت زیادہ گرتے ہیں تو گنج پن کی نشانی ہے اور اسکا علاج آج تک دریافت نہیں ہوا۔

(الف)۔ بالوں کی صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے بالوں کی صفائی میں بالوں کی حفاظت ہے۔

(ب)۔ روزانہ 30 منٹ تک نیم گرم تیل کی مالش کرنا لازمی ہے۔

(ج)۔ کسی اچھی کمپنی کا شیمپو استعمال کریں۔

(د)۔ دن میں روزانہ 100 مرتبہ بالوں میں برش کرنا چاہیے یہ بالوں کی ورزش ہے اس لیے برش آہستہ آہستہ کرنا چاہیے۔

(چ)۔ ورزش بھی ضروری ہے اس سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور بالوں میں بھی ورزش کا اچھا اثر ہوتا ہے اور سر کا دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور بالوں میں جان آجاتی ہے۔

(ر)۔ اچھے اور نرم برش کا استعمال کریں۔

(ز)۔ اچھی اور متوازن غذا کھائیں جس میں Protein اور Iron وغیرہ شامل ہوں مثلاً گوشت، انڈا، پنیر، سمندری نمک، سلاد، سبزیاں، پالک، چقندر اور شلجم۔

(س)۔ اچھی اور متوازن غذائیں کھائیں جس میں مرغن غذائیں نہ کھائیں مرغن اور میٹھی چیزوں سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(ش)۔ بال خشکی کی وجہ سے جھڑ جاتے ہیں تو خشکی کو ضرور دور کرنا چاہیے مندرجہ ذیل طریقوں سے خشکی دور کی جاسکتی ہے۔

(i)۔ خشکی بالوں کیلئے بہت خطرناک ہے اس لیے کنگھی ہمیشہ آہستہ آہستہ کرنی چاہیے تاکہ خشکی آرام سے نکل جائے۔

(ii)۔ ایک گرام تیل سے روزانہ مساج کریں۔

(iii)۔ ایسے شیمپو کا استعمال کرنا جس میں تیل کی مقدار زیادہ ہو بالوں میں آہستہ آہستہ برش کریں اس سے بالوں میں قدرتی تیل میسر آتا ہے جسکی وجہ سے خشکی دور ہوجاتی ہے۔

www.femailes.blogspot.com

بالوں کی تہہ
(Layers of Hair)

بالوں کی ساخت میں خلیے Cells بنیادی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ Cells جو Scales کی شکل کے ہوتے ہیں بال کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں بالوں کی تین تہہ ہوتی ہیں۔ شیشے کی نلکی کی مانند ہوتا ہے جسکے اندر مزید دو نلکیاں ہوتی ہیں۔

(الف)۔ کیوٹیکل (Cuticle)

یہ بال کی بیرونی تہہ ہوتی ہے۔ بال کی حفاظت کرتی ہے بال کی نشوونما کیلئے جو کیمیکل درکار ہوتا ہے وہ اسی تہہ میں موجود ہوتا ہے یہاں موجود Scales مطلوبہ کیمیکل کھوپڑی سے حاصل کر کے شافٹ تک پہنچاتے ہیں۔

(ب)۔ کورٹیکس (Cortex)

یہ درمیانی تہہ ہے جو بالوں میں لچک اور مضبوطی پیدا کرنے کا کام کرتی ہے یہ بھی Cell کی مدد سے تیار ہوتی ہے اور Pigment کا عمل بھی یہی ہوتا ہے جس کی وجہ سے بال بھورا یا کالا نظر آتا ہے۔

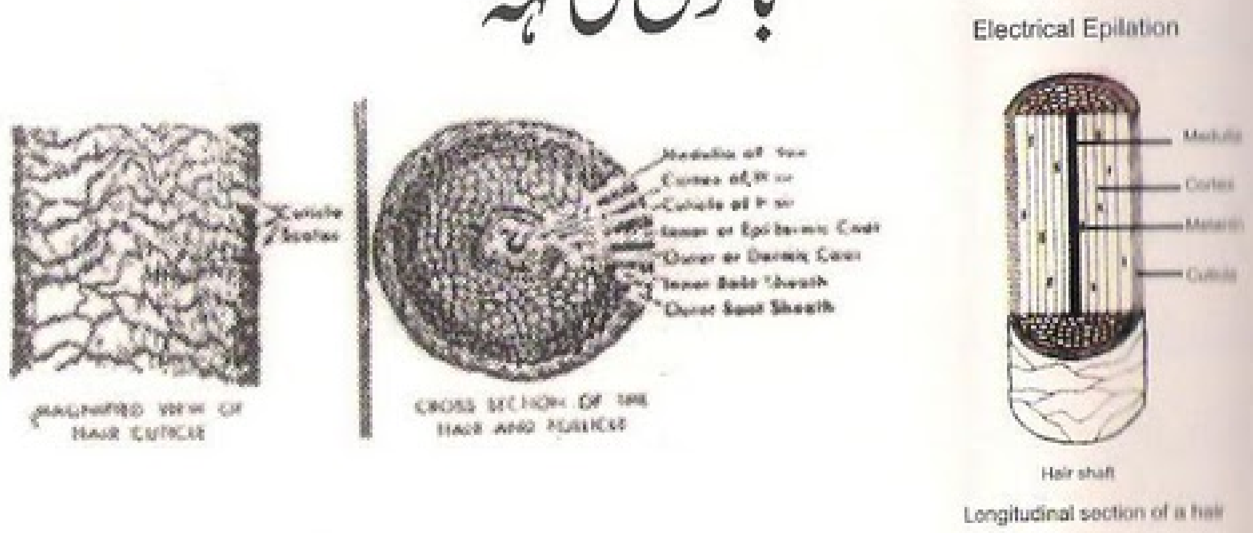
(ج)۔ میڈولا (Medola)

یہ سب سے اندرونی تہہ ہے اس تہہ میں گول شکل کے Cells موجود ہتے ہیں جو بالوں کی بنیاد تصور کیے جاتے ہیں کبھی کبھی یہ بال میں موجود نہیں ہوتا اور صرف Cortex اور Cuticle ہی مل کر تشکیل دے دیتے ہیں۔

بالوں کی شکل
(بناوٹ کے لحاظ سے)
Shape of Hair

تشکیل پانے کے بعد بال تین شکل کا ہوسکتا ہے، گول، بیضوی یا چپٹا، سیدھے بالوں کو غور سے دیکھیں تو وہ چپٹا نظر آتا ہے یا گول نظر آتا ہے تھوڑی سی لہر کے حامل بال کو غور سے دیکھیں تو وہ ایک جانب سے دبا ہوا نظر آتا ہے اسے ہم (Oval Shape) کا حامل بال کہتے ہیں تیسری شکل بال کی جو ہمیں نظر آتی ہے وہ گھنگریالا بال ہوتا ہے اور بالکل گول ہوتا ہے یا بالکل چپٹا لیکن کوئی بھی شکل کسی ایک بال میں مکمل خصوصیات کی حامل نہیں ہوتیں بلکہ یہ تین شکلوں میں موجود ہوتا ہے۔

Layers of Hairs
بالوں کی تہہ



Shape of Hairs
بالوں کی شکل

اصلی اور نقلی بال
(Real and Artificial Hair)

بالوں کی درجہ بندی دو طرح سے کی جاتی ہے انسانی بال اور مصنوعی بال، انسانی بال سو فیصد انسانی بال ہوتا ہے جبکہ مصنوعی بال کسی بھی ریشے سے بنایا جا سکتا ہے، مثلاً نائیلون یا پٹ سن کی مدد سے تیار کیا گیا۔ بال اس کی پہچان جلا کر دیکھنے سے کی جا سکتی ہے انسانی بال بہت آہستہ آہستہ جلتا ہے جبکہ مصنوعی ریشے سے تیار شدہ بال تیزی سے جل جاتا ہے۔ انسانی بال کے جلنے سے شدید بُو محسوس ہوتی ہے جبکہ مصنوعی بال کے جلنے سے وہ مخصوص بدبو پیدا نہیں ہوتی۔ مصنوعی ریشے کے علاوہ کسی جانور کے بال بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں انھیں بھی ہم مصنوعی بالوں میں شمار کرتے ہیں انسانی بال قدرتی طور پر نرم ہوتے ہیں ان کو آسانی سے توڑا موڑا جا سکتا ہے جبکہ مصنوعی ریشے سے تیار شدہ بال سخت ہوتے ہیں انھیں موڑنے میں مشکل ہوتی ہے مصنوعی بال زیادہ چمکدار ہوتے ہیں جبکہ انسانی بال اتنی چمک کی حامل نہیں ہوتے۔

بالوں کی پھٹی ہوئی نوکیں
(Split Ends)

عام طور پر بالوں کی نوکیں پھٹ کر دو یا دو سے زیادہ حصوں میں بال تقسیم ہو جاتا ہے اس کی وجہ خشکی، کلورین ملے سوئمنگ پول میں نہانا، برش رولرز سے بالوں کو سیٹ کرنا اور اکثر و بیشتر بیک کومبنگ کرنا۔ بالوں کو پھٹی نوکوں سے نجات کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جن بالوں کی نوکیں پھٹی ہوں انکو پکڑ کر نہایت احتیاط سے جلا دیا جائے مگر یہ کام بغیر مہارت کے نہیں کیا جا سکتا اس لیے ایسا کرنا چاہیے کہ جس قدر بال پھٹے ہوں وہاں سے آدھا انچ نیچے تک اپنے بال ترشوا لیں بعد میں ہر دو روز بعد شیمپو کریں، اور ہر شیمپو کے بعد مناسب کنڈیشنر کریں۔ گیلے بالوں میں کبھی برش مت کریں بلکہ انہیں ہوا میں سکھائیں۔ مہینے میں ایک بار بال ضرور ترشوائیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک بالوں کی پھٹی نوکیں بند نہ ہو جائیں۔

بالوں کا سفید ہونا
(White Hair)

سفید بال ہونے کی تین وجوہات ہیں یعنی جسم میں وٹامن A، D اور آئرن کی کمی کی وجہ سے ہوتے ہیں یہ دونوں وٹامن اور آئرن ہمارے بالوں کی جڑوں میں ایک مادہ پیدا کرتا ہے جو ہمارے بالوں کو سیاہی مائل رکھتا ہے ان دونوں وٹامنز اور آئرن کی کمی ہمارے جسم میں سے کسی بھی ایک بال کی جڑ میں پیدا ہو جاتی ہے تو یہ مادہ اس بال کو دوسرے بالوں کی بہ نسبت مکمل سیاہی مائل نہیں رکھ سکتا اور اگر وٹامن D, A اور آئرن تینوں کی کمی ہو جائے تو ایسا بال بالکل سفید ہو جائے گا۔ ہمارے جسم میں آئرن کی کمی بال سفید ہونے کا سبب بنتی ہے۔ ہمیں ایسی خوراک لینی چاہیے جسمیں وٹامن A شامل ہو۔ وٹامن A جانوروں سے حاصل کردہ اشیاء مثلاً انڈے کی زردی، مکھن، دودھ اور گوشت میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ آم، شکر قندی، خوبانی اور گاجر میں بھی پایا جاتا ہے۔ اگر روزانہ ہم اپنی خوراک میں ان اشیاء کو شامل کر لیں تو ہمارے بالوں پر اچھے اثرات مرتب ہونگے اور بال وقت سے پہلے سفید نہیں ہونگے، اس کے علاوہ زیادہ دیر تک دھوپ میں کام کرنے سے بھی بال سفید ہو جاتے ہیں۔ روزانہ صابن کا استعمال بھی بالوں کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ صابن کے استعمال سے جلد کی بالائی ضائع ہو جاتی ہے اور سر کی جلد خشک ہو جاتی ہے، کسی کسی کو یہ بیماری وراثت میں بھی ملتی ہے اگر کسی کو شدید نزلہ رہتا ہو تو اس کو بھی اکثر اسی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بال قدرتی اعتبار سے
(Hair by Nature)

قدرتی اعتبار سے بال جسم کے تمام حصوں پر ہوتے ہیں سوائے ہتھیلیوں اور تلوؤں کے کہیں پر بال بہت زیادہ ہوتے ہیں اور کہیں پر نہ ہونے کے برابر یہاں ہم آپکو بالوں کی اقسام اور انکی حفاظت کے طریقوں سے آگاہ کر رہے ہیں اگر آپ ان طریقوں پر عمل پیرا ہوں تو اپنے بالوں کی خوبصورتی میں کئی گنا اضافہ کر سکتی ہیں۔ قدرتی اعتبار سے بالوں کے تین قسمیں ہوتی ہیں۔

ا۔ خشک بال، ۲۔ چکنے بال، ۳۔ نارمل بال

ا۔ خشک بال (Dry Hair)

خشک بال دیکھنے میں بے رونق اور کھردرے نظر آتے ہیں ان میں چمک بالکل نہیں ہوتی خشک بال موروثی نہیں ہوتے یہ عمر کے ساتھ ساتھ خشک ہوتے ہیں اور ان میں دوجڑیں سی بن جاتی ہیں اور ان کے کنارے عموماً مڑے ہوئے ہوتے ہیں اور ایسے سر میں خشکی زیادہ ہوتی ہے جو کہ برش کرنے سے

سفید ذروں کی شکل میں جھڑتی ہے بالوں کی خشک ہونے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوتی ہیں:

(i)۔ بیماری (ii)۔ بچے کی پیدائش (iii)۔ بیک کومبنگ (iv)۔ تیل نہ لگانا (v)۔ غیر متوازن غذا کا استعمال

خشک بالوں کی حفاظت (Care of Dry Hair)

ایسے بالوں کو چکنے بالوں کے لحاظ سے زیادہ توجہ اور زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ بال ذرا سی بداحتیاطی سے فوراً خراب ہو جاتے ہیں خشک بالوں میں ہلکا سا تیل کا مساج بہت مفید ہے بالوں کو دھوپ اور گرمی سے بچانا چاہیے بالوں کی نوکیں اکثر کاٹتے رہنا چاہیے بالوں کو ہفتے میں ایک بار شیمپو کرنا چاہیے اور وہ شیمپو استعمال کرنا چاہیے جو خشکی کو دور کرنے کیلئے مفید ہو گیلے بالوں میں برش استعمال نہیں کرنا چاہیے اس سے بال ٹوٹ جاتے ہیں اور بالوں کی جڑیں متاثر ہوتی ہیں ہیئر

ڈرائر کا استعمال کم سے کم کریں جہاں تک ہو سکے بال ہلکی ہوا اور پنکھے کی ہوا میں خشک کریں برش یا کنگھا موٹے دندانوں والا استعمال کریں ایک پیالی میں نیم گرم سرسوں یا زیتون کا تیل لے کر انگلیوں کی پوروں سے سر میں لگائیں۔ اور مساج کریں ایک گھنٹے بعد شیمپو سے دھوئیں یہ عمل خشک بالوں کیلیے مفید ہے۔

(ب)۔ چکنے بال (Oily Hair)

چکنے بال دیکھنے میں بہت زیادہ چکنے ہوتے ہیں ایسے بالوں کو دیکھنے پر یہ گمان ہوتا ہے جیسے ان پر جیل یا تیل لگایا گیا ہو سر کی جلد کے اندر Sebacious Gland ہوتے ہیں جو کہ Sebum پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے بال چکنے نظر آتے ہیں ایسے بال بہت جلد میلے ہو جاتے ہیں کیونکہ ان میں چکنائی کی وجہ سے گرد جم جاتی ہے۔ اور یہ دیکھنے میں Dull نظر آتے ہیں۔

چکنے بالوں کی حفاظت (Care of Oily Hair)

چکنے بالوں کیلئے ضروری ہے کہ ان کی دیکھ بھال کی جائے اور باقاعدگی سے شیمپو کیا جائے اور وہ شیمپو استعمال کیا جائے جس میں لیموں ملا ہوا ہو کیونکہ لیموں بالوں کی چکنائی اور گندگی دور کرنے کیلئے مفید اور کارآمد ہوتا ہے اسلیے شیمپو ہفتے میں دو دفعہ کرنا چاہیے بعض ماہرین حسن کا خیال ہے کہ بالوں کو زیادہ دھونے سے جلد کا دورانِ خون زیادہ ہوتا ہے اور Sebacious Gland زیادہ تیل پیدا کرتے ہیں اس لیے بالوں کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ ایک پیالی میں نیم گرم پانی لیں اس میں انڈا ملائیں اب سر پر لگا کر خوب مساج کریں پندرہ، بیس منٹ بعد سر کو دھو ڈالیں یہ چکنے بالوں کیلیے بہترین عمل ہے اس عمل کو ہفتے میں دو دفعہ ضرور آزمائیں۔

(ج)۔ نارمل بال (Normal Hair)

Sebacious Gland : قدرتی تیل یا Sebum نارمل حالت میں پیدا کریں تو بال نارمل حالت میں رہتے ہیں نارمل بال نہ تو زیادہ خشک ہوتے ہیں اور نہ زیادہ چکنے ایے بال قدرتی طور پر اچھے سمجھے جاتے ہیں ایسے بال دیکھنے میں خوبصورت اور چمکدار نظر آتے ہیں۔

نارمل بالوں کی حفاظت: (Care of Normal Hair)

ایسے بالوں کی طرف سے لاپرواہ نہیں ہونا چاہیے نارمل بالوں کو خوبصورت اور صحت مند رکھنے کیلیئے ہفتے میں ایک بار شیمپو کریں بالوں کو دھوپ اور گرمی سے بچائیں کیونکہ زیادہ دھونے سے بال کی قدرتی چکنائی اور روغن ختم ہوجاتا ہے جس سے بال خشک ہوجاتے ہیں۔ ایسے بالوں کی مناسب دیکھ بھال کی جائے تو یہ دیر تک اپنی رونق برقرار رکھ سکتے ہیں۔

بال ساخت کے اعتبار سے

(Hair by Texture)

ساخت کے اعتبار سے بالوں کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں

(الف)۔ پھولے ہوئے بال	(Fluffy Hair)
(ب)۔ نرم وملائم بے بی بال	(Soft & Silky Baby Hair)
(ج)۔ سیدھے بال	(Straight Hair)
(د)۔ گھنگریالے بال	(Curly Hair, Wavey Hair)
(چ)۔ گھنے بال	(Thick Ha ir)
(ر)۔ کھردرے بال	(Rough Hair)
(ز)۔ بے رونق اور بے ترتیب بال	(Dull & irregular Hair)
(س)۔ ہلکے پھلکے بال	(Light Hair)

پھولے ہوئے بال

نرم وملائم بے بی بال

(الف)۔ پھولے ہوئے بال Fluffy Hair

یہ بال بہت زیادہ پھولے ہوئے ہوتے ہیں پھولے ہوئے بال بیک کومبنگ کی وجہ سے ہو جاتے ہیں ایسے بال Bleach اور Perming سے کھردرے اور بے رنگ ہو جاتے ہیں ایسے بال سمیٹنے کے باوجود بکھرے رہتے ہیں اور کم ہونے کے باوجود زیادہ نظر آتے ہیں۔

پھولے ہوئے بالوں کی نگہداشت: (Care of Fluffy Hair)

(i)۔ ایسے بالوں کیلئے ہفتے میں دو دفعہ شیمپو Shampoo کرنا چاہیے۔

(ii)۔ ایسے بالوں کیلئے ہیئر ڈریسنگ (Hair Dressing) کروانا بہت ضروری ہے تاکہ بالوں کی سیٹنگ برقرار رہے۔

(iii)۔ ایسے بالوں کیلئے Hair Setting Lotion استعمال کرنا ضروری

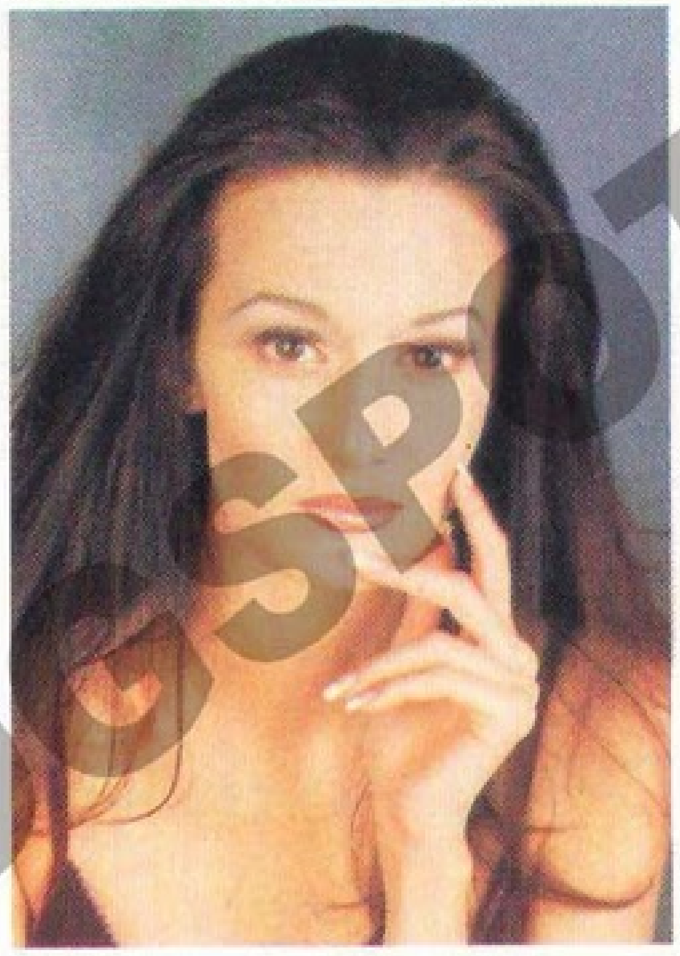
(iv)۔ ایسے بالوں میں کنڈیشنر Conditioner کرنا چاہیے۔

(ب)۔ نرم وملائم بے بی بال Soft & Silky Baby Hair

یہ بال دیکھنے میں نرم وملائم اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ نرم وملائم بے بی بال ہوا میں بہت جلد بکھر جاتے ہیں ان بالوں کو (Perming) کروانی چاہیے تاکہ سیٹنگ برقرار رہے۔ یہ بال دیکھنے میں بہت ہی باریک ہوتے ہیں اور یہ بال کھوپڑی سے چپکے رہتے ہیں۔ ایسے بالوں کو خصوصی نگہداشت اور بھرپور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

سیدھے بال



گھنگریالے بال

نرم وملائم بے بی بالوں کی نگہداشت (Care of Soft & Silky Baby Hair)

(i) ایسے بالوں کی حفاظت کیلئے ہفتے میں دو دفعہ ایک ہی قسم کا شیمپو کرنا چاہیے۔

(ii) ایسے بالوں کو سیٹ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ یہ زیادہ دیر تک قائم رہ سکیں۔

(ب) سیدھے بال (Straight Hair)

یہ بال زیادہ سیٹ نہیں ہوتے اس لیے ان کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے اور سیٹ کرواتے رہنا چاہیے ایسے بال دیکھنے میں خوبصورت معلوم ہوتے ہیں سیدھے بالوں کی سیٹنگ کیلئے ہیئر سیٹنگ لوشن (Hair Setting Lotion) استعمال کرنا چاہیے۔ سیدھے بالوں کیلئے Conditioner کا استعمال کرنا چاہیے اس سے بال چمکدار اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔

سیدھے بالوں کی نگہداشت: (Care of Straight Hair)

(i) ہفتے میں تین بار تیل لگائیں

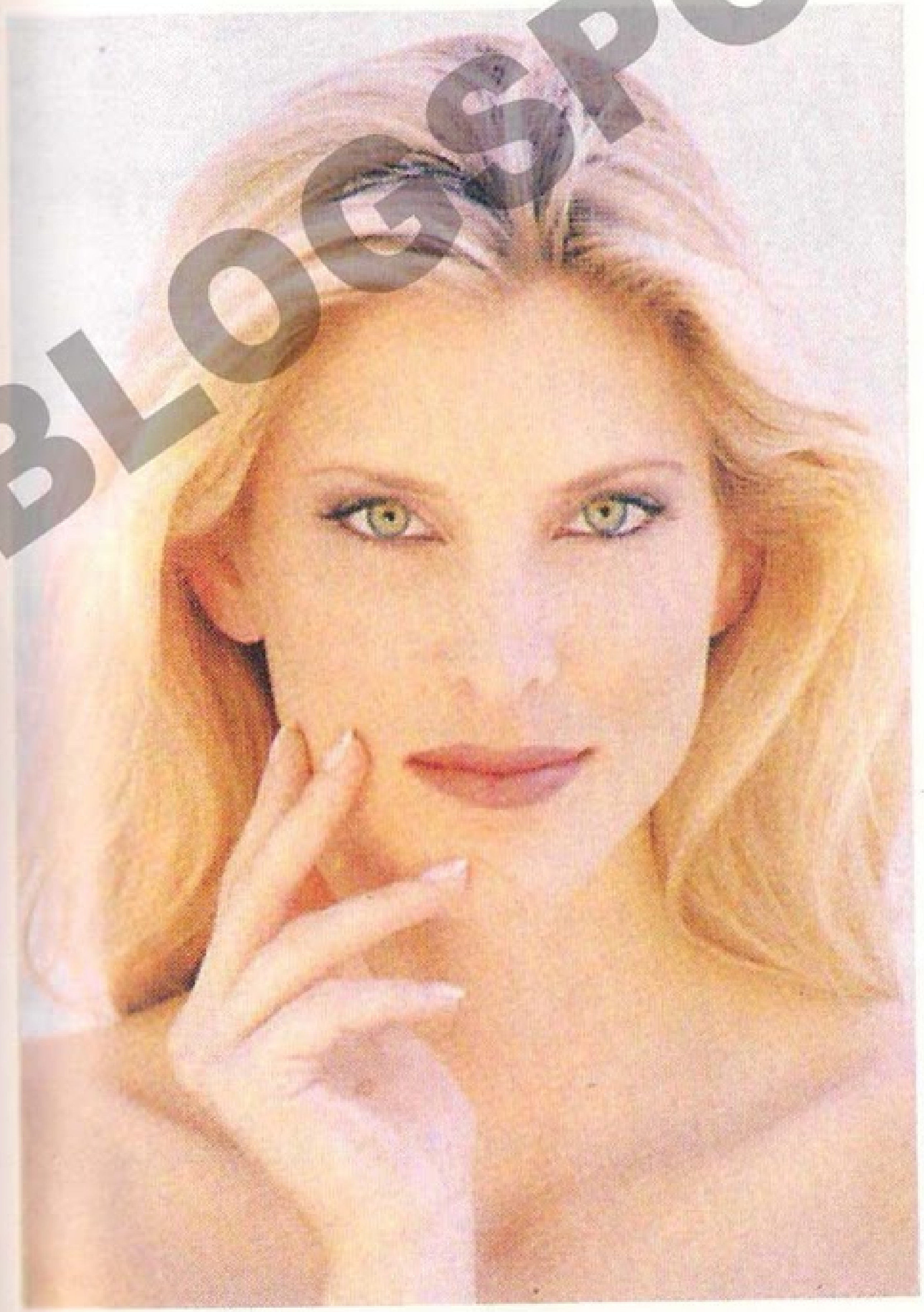
(ii) ہیئر ٹانک (Hairtonic) لگائیں تاکہ بال سیٹ ہو سکیں۔

(ج) گھنگریالے بال (Curly Hair، Wavey Hair)

یہ بال بہت زیادہ بکھرے اور منتشر ہوتے ہیں ان میں Curl بہت زیادہ ہوتے ہیں ان بالوں کو کسی

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

گھنے بال



ایسے اسٹائل میں کٹوا کر سیٹ کرلیا جائے تو اور خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ ایسے بالوں کو (Straightening) کے طریقے سے سیدھے (Straight) کروا کر سیٹ کر سکتے ہیں۔

گھنگریالے بالوں کی نگہداشت Care of Curly Hairs

(i)۔ ہفتے میں دو بار شیمپو کریں

(ii)۔ کنڈیشنر ضرور کریں

(iii)۔ ویزلین ٹانک Vasline Tonic لگا کر رکھیں۔

(ج)۔ گھنے بال (Thick Hair)

گھنے بال بھی خوبصورت اور دلکش ہوتے ہیں ایسی خواتین جن کے بال گھنے ہوں وہ دلکش شخصیت کی حامل ہوتی ہیں۔ گھنے بال باریک اور موٹے دونوں طرح کے ہوسکتے ہیں۔

گھنے بالوں کی نگہداشت: Care of thick hair

(i)۔ گھنے بالوں کو باریک یا موٹا ہونے کی صورت میں بالوں کی مناسبت سے شیمپو منتخب کریں۔

(ii)۔ گھنے بالوں میں کنگھی کے بجائے برش کرنا چاہیے کیونکہ گھنے بال کنگھی کے دندانوں میں پھنس کر اکھڑنے لگتے ہیں، کیونکہ کنگھی کے دندانے باریک ہوتے ہیں جبکہ برش کے استعمال میں ایسا نہیں ہوتا۔

(iii)۔ گھنے بالوں کو دھوتے کے بعد اس وقت خشک نہ کریں بلکہ کچھ دیر گیلا رہنے دیں، کیونکہ اس طرح آپ کے گھنے بال باریک اور چمکدار ہونگے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

(ر)۔ کھردرے بال (Rough Hair)

کھردرے بال زیادہ خوبصورت نہیں لگتے لیکن اگر ان کی تراش خراش اچھی طرح کی جائے تو یہ فریش لُک دے سکتے ہیں۔

کھردرے بالوں کی نگہداشت۔ (Care of rough hair)

(i)۔ کھردرے بالوں کو صابن سے مت دھوئیں۔
(ii)۔ دھوپ میں کم سے کم نکلیں اور سر کو ڈھانپ کر رکھیں۔
(iii)۔ کم از کم دو بار تیل کا مساج کریں۔
(iv)۔ زور زور سے بالوں میں کنگھا نہ کریں۔

(ز)۔ بے رونق اور بے ترتیب بال (Dull & Irregular Hair)

ایسے بال جو بے ترتیب ہوں اور اس وجہ سے بے رونق بھی نظر آتے ہوں انھیں بھی خوبصورتی اور دلکشی کی علامت نہیں سمجھا جاتا ہے بال اونچے، نیچے اور چھوٹے بڑے ہوجاتے ہیں اور ایسا عموماً بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے اس کے علاوہ بالوں پر صابن کا زیادہ استعمال یا دھوپ کی تمازت یا ڈائی کیے ہوئے بال کیمیائی ردعمل سے بے رونق ہوجاتے ہیں اور ایسا ہماری اپنی بے توجہی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

کھُردرے بال

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

ہلکے پھلکے بال

بے رونق اور بے ترتیب بالوں کی نگہداشت:

(Care of Dull & Irregular Hair)

اگر بال خشک نہ ہوں تو پھر آپ کو چاہیے کہ انہیں ہر دوسرے دن کسی بھی عام شیمپو سے دھولیں اگر آپ کے بال کٹے ہوئے ہوں تو ان پر کنٹرول رکھنے کیلئے آپ کو بار بار انکی کٹنگ کروانی پڑے گی ، مجموعی طور پر انہیں مختلف طریقوں سے خوبصورت اور دلکش بنایا جاسکتا ہے۔

(س)۔ ہلکے پھلکے بال

(Light Hair)

ہلکے پھلکے بال ایسے بالوں کو کہتے ہیں جو زیادہ گھنے نہیں ہوتے بلکہ اس قدر کم ہوتے ہیں کہ برش یا کنگھی کرتے وقت سر کی جلد بھی نظر آنے لگتی ہے۔ ہلکے پھلکے بال خوبصورتی اور دلکشی کیلئے بہت ہی نامناسب ہیں ان سے شخصیت میں نکھار پیدا نہیں ہوتا ، چنانچہ ایسے بالوں کو دلکش بنانے کیلئے بہت محنت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہلکے پھلکے بالوں کی نگہداشت:

(Care of Light Hair)

(i)۔ ہلکے پھلکے بالوں کیلئے ایسڈ بیلنس شیمپو (Shampoo) استعمال کریں تو آہستہ آہستہ آپ کے بال گھنے ہونے شروع ہوجائیں گے لیکن یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ یہ شیمپو ہفتے میں دو مرتبہ سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

(ii)۔ بالوں میں زیادہ کنگھی کرنے سے بال اکھڑ جاتے ہیں اور بالوں کی مقدار میں کمی ہوجاتی ہے اس لیے ایسے بالوں میں زیادہ کنگھی نہ کریں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

خشکی

خشکی
(Dandruff)

بالوں میں سب سے بڑی بیماری خشکی ہوتی ہے جب سیبشیس گلینڈز (Sebecious Gland) اپنا کام کرنا چھوڑ دیں اور سیبم (Sebum) تیل ضرورت کے مطابق فراہم نہ کریں تو بالوں میں خشکی ہو جاتی ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جو ہر عمر کے مرد اور عورت کو ہو سکتی ہے، یہ نمایاں نظر آنے والی بیماری ہے اور کنگھی کرنے سے سفید دانوں کی صورت میں جھڑتی ہے اگر اسے معمولی سمجھ کر چھوڑ دیں تو اس سے بہت سے نقصانات اٹھانے پڑتے ہیں اگر بالوں میں خشکی زیادہ ہو جائے تو یہ ایک بیماری ہوتی ہے جسے الوپیا (Alopia) کہتے ہیں اس بیماری سے سر کی جلد پر دانے نکلتے ہیں اور ان دانوں میں خارش ہوتی ہے خارش کرنے سے ان میں رطوبت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ Infection بہت جلد بڑھتا ہے اور بڑھکر گردن ماتھے اور چہرے تک آ جاتا ہے۔ چہرے پر اس کی وجہ سے دانے نکلتے ہیں جنہیں ہم Pimples کہتے ہیں اگر اس بیماری کی روک تھام نہ کی جائے تو یہ بڑھ کر ایک اور بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس میں دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ خشکی کی وجہ سے بالوں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے جسکی وجہ سے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

علاج: **(Treatment)**

خشکی دور کرنے کیلئے ہمیں سب سے پہلے اپنی غذا پر توجہ دینی چاہیے جس میں آیوڈین موجود ہو مثلاً شلجم، پالک، گاجر وغیرہ اسکے علاوہ سیبشیس گلینڈز sebaceous کی کمی کو دور کرنے

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

کیلئے ہفتے میں ایک بار تیل ضرور ڈالیں۔ تیل اگر گرم کر کے ڈالیں تو مفید ہے کیونکہ گرم تیل لگانے سے سر کے مسام کھل جاتے ہیں، ویسے تیل ٹھنڈا بھی استعمال کر سکتے ہیں اس ضمن میں (Castor Oil) بھی استعمال کر سکتے ہیں اسکے بعد بالوں کا 5-10 منٹ تک مساج کریں، جس سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور خشکی جیسے موذی مرض سے نجات مل جاتی ہے اگر ہم کنگھی کر کے اسے فوراً نہ دھوئیں تو پھر یہ مرض کسی اور کو لگنے کا خطرہ ہے اس لیے جس کو یہ بیماری ہوا سے چاہیے کہ اپنا کنگھا اور تولیہ الگ رکھیں اور کنگھی کے بعد چہرہ اور گردن دھولیں۔ خشکی سے بالوں کی ایک اور بیماری ہوتی ہے جس میں بالوں کی دونو کیس نکلی ہوئی ہوتی ہیں جسے نکالنا بہت ضروری ہے۔

وجوہات: (Reasons)

چند وجوہات کی بنا پر خشکی ہو جاتی ہے۔

Bleach کرنے سے، بیماری اور کمزوری سے، وٹامن (Vitamin) کی کمی کی وجہ سے، پرمنگ (Perming) کی وجہ سے بیک کومنگ (Back Combing) کرنے سے، تیل نہ لگانے کی وجہ سے۔

نقصانات: (Disadvantages)

اس سے بالوں میں کھردرا پن آجاتا ہے بال خشک ہو جاتے ہیں چونکہ اس بیماری

سے پھوڑے اور پھنسیاں نکلتی ہیں اس سے سر کی جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہے اس کی وجہ سے بالوں کی چکناہٹ ختم ہو جاتی ہے بالوں میں گنج پیدا ہو جاتا ہے یہ بالوں کی جڑوں کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔

احتیاط: Precautions

بالوں کو صاف رکھیں اور وہ شیمپو استعمال کریں جو خشکی دور کرنے کیلئے مفید ہو مثلاً اینٹی ڈینڈرف (AntiDandruff) اور طبّی (Medicated) شیمپو وغیرہ، بالوں کو برش کریں یہ بالوں کیلئے اچھا ٹانک ہے۔ تیل کا مساج بالوں کیلئے مفید ورزش ہے۔ کبھی کسی کا کنگھا استعمال نہ کریں بالوں میں کاسمیٹکس (Cosmetics) کے استعمال سے پرہیز کریں مثلاً ہیئر اسپرے (Hair Spray)، سیٹنگ لوشن (Setting Lotion) وغیرہ۔ احتیاط رکھیں کہ جب بھی کنگھا کریں تو خشکی جھڑ کر منہ پر نہ آئے، برش کرنے کے بعد منہ کو دھولیں ورنہ خشکی سے منہ پر دانے نکلنے کا خطرہ ہے۔

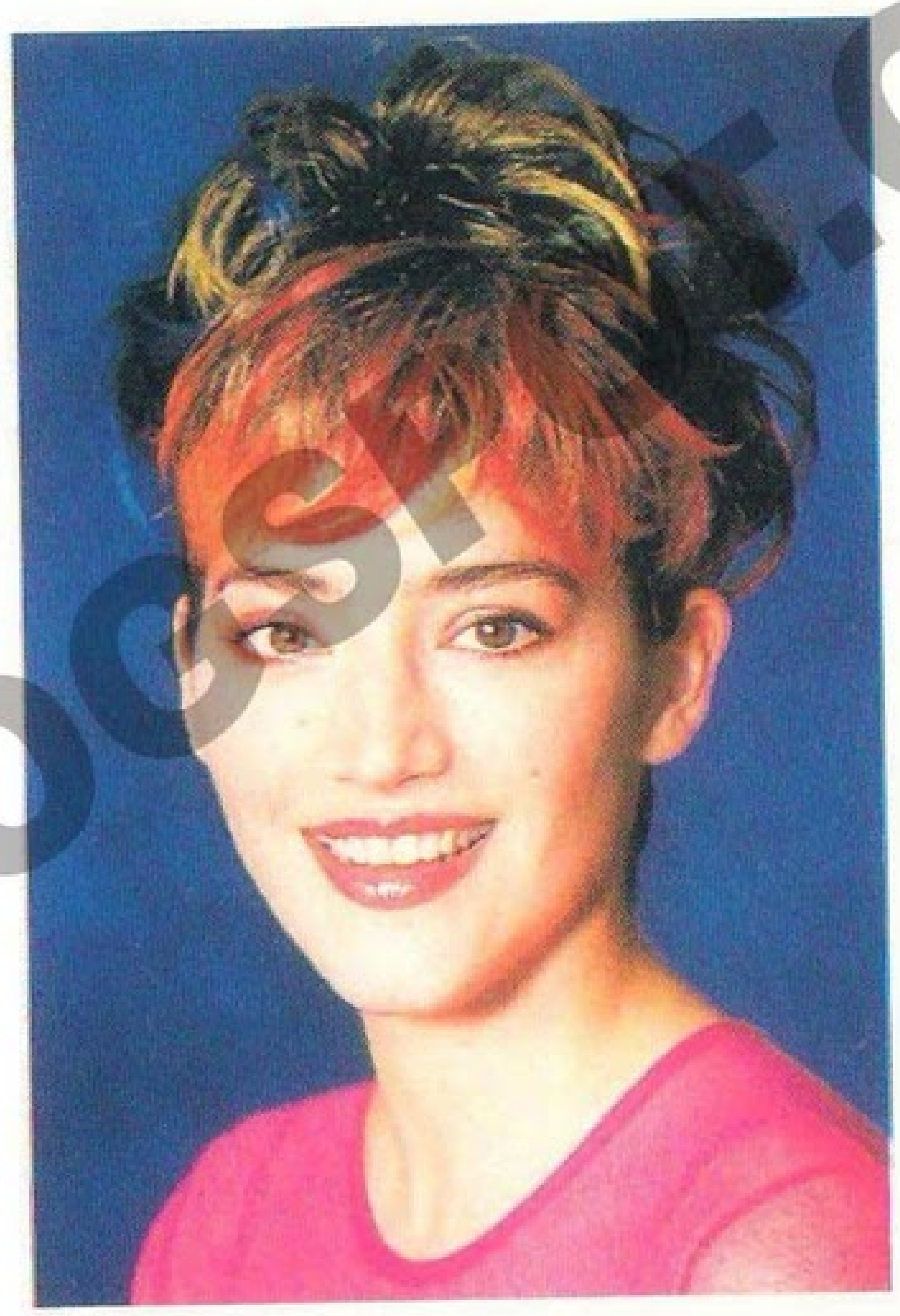
WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

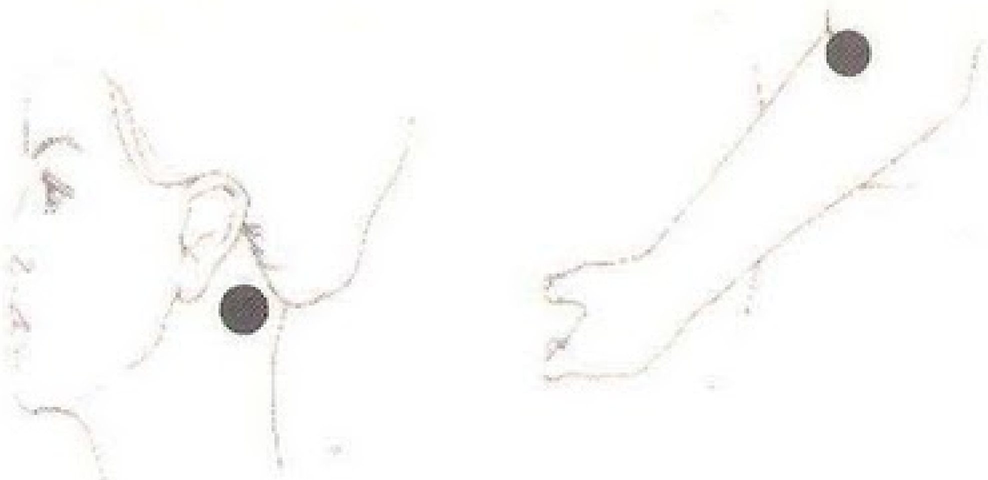
بال رنگنا

(Hair Colouring)

بال ہمارے جسم کے تمام حصے پر ہوتے ہیں سوائے ہتھیلیوں اور تلووں کے۔ سب سے زیادہ بال سر پر ہوتے ہیں سر کے بالوں کا اپنا قدرتی رنگ ہوتا ہے جو کہ پگمنٹ (Pigment Cell) کی وجہ سے ہوتا ہے بڑھاپے میں بال سفید ہونا شروع ہوجاتے ہیں، بال سفید ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں مثلاً کیلشیم کی کمی، کاسمیٹکس کا استعمال، نزلہ وغیرہ جب بال سفید ہو جائیں تو انہیں رنگنا پڑتا ہے، بالوں کو رنگنے کیلئے مختلف طریقے استعمال کئے جاتے ہیں تاہم اس کا بنیادی مقصد بالوں کا رنگ تبدیل کرنا ہوتا ہے۔ اس میں مکمل طور پر ایک ہی رنگ میں بھی رنگ دیا جاسکتا ہے اور مختلف شیڈز میں رنگ دیا جاسکتا ہے، اس کا بنیادی مقصد یا تو سفید بالوں کو چھپانا ہوتا ہے یا پھر موجودہ رنگ کو تبدیل کرنا ہوتا ہے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM





Patch test areas behind the ear
and crease of the elbow

بال اور جلد کا ٹیسٹ: (Test of Hair & Skin)

(Patch) ٹیسٹ:

(Patch) ٹیسٹ رنگ تبدیل کرنے سے قبل یہ دیکھنا ضروری ہوتا ہے تاکہ یہ معلوم کرلیا جائے کہ کلائنٹ اس کیمیکل سے الرجی تو نہیں ہے، اس قسم کے ٹیسٹ کو پیچ ٹیسٹ (Patch Test) کہا جاتا ہے کان کے پچھلے حصے کو اچھی طرح صاف کرکے تھوڑا سا کیمیکل لگائیے اور کچھ دیر اسی طرح رہنے دیجئے اگر وہ جگہ جہاں کیمیکل لگایا گیا ہے متورم ہوجائے یا جلن محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کلائنٹ اس کیمیکل سے الرجی ہے، دوسری صورت میں آپ اسے استعمال کرسکتی ہیں۔

اسٹرینڈ ٹیسٹ: (Strand Test)

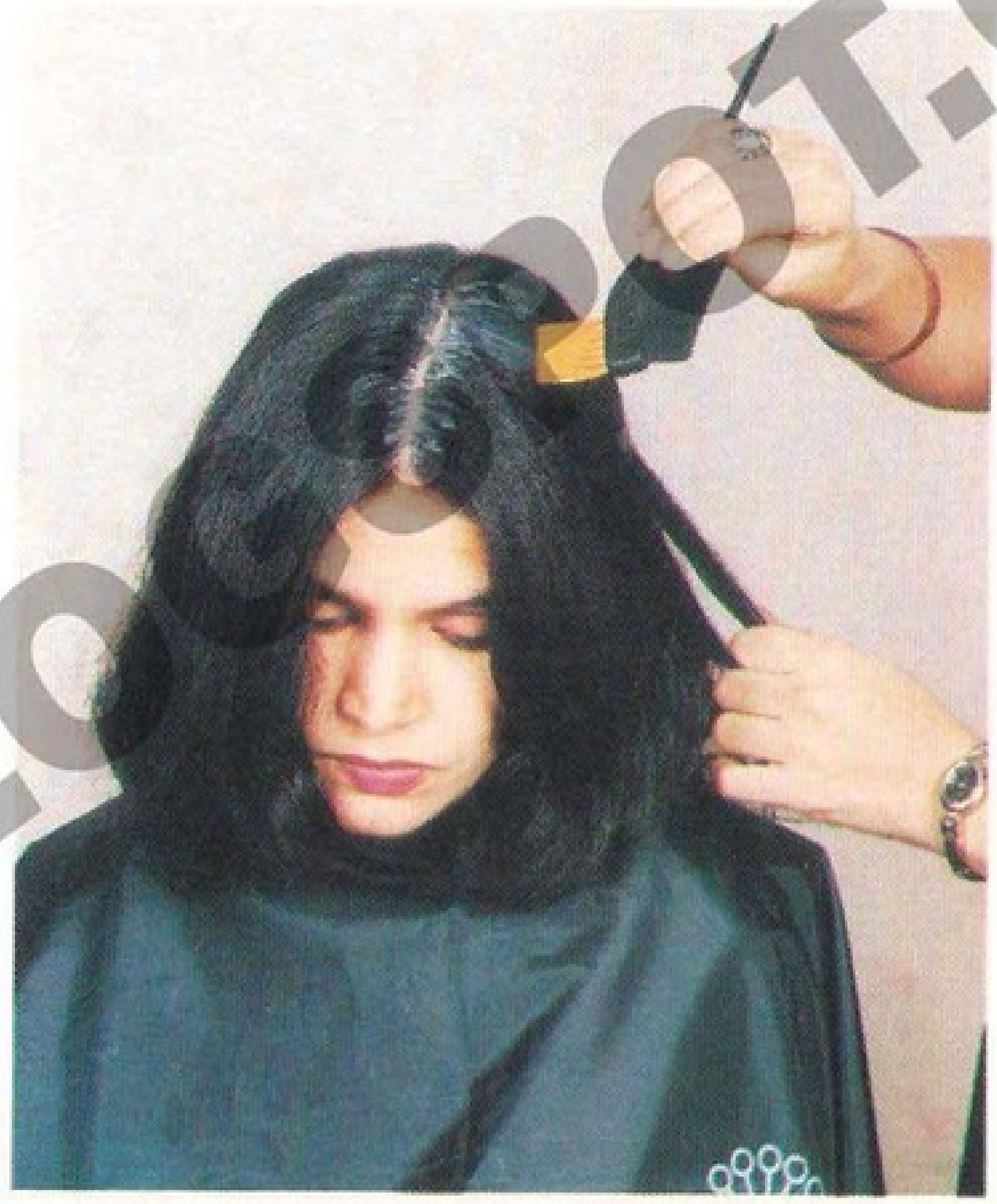
یہ ٹیسٹ رنگ کی پائیداری دیکھنے کے لئے کیا جاتا ہے۔ تھوڑا سا کیمیکل لیجئے اور اسے بالوں پر لگا کر دو گھنٹے تک اسی طرح رہنے دیں پھر بالوں کو دھولیں اگر رنگ برقرار رہے تو بہتر ورنہ اس کی پائیداری مشکوک ہوگی۔

نیچرل کلر: (Natural Color)

یہ کلر وہ خواتین کرواتی ہیں جن کے بالوں کی قدرتی رنگت سفید ہوگئی ہو۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

بالوں پر ڈائی کلر لگانے کا طریقہ



بال رنگنے میں استعمال ہونے والی اشیا (Items use in Hair Colouring)

(الف)۔ ہیئر کلر (ب)۔ دستانے (ج)۔ ایپرن (د)۔ کنگھی

(چ)۔ لونگ کلپ (ر)۔ ڈائی برش (ز)۔ چھوٹی پیالی (س)۔ تولیہ

طریقہ کار (Procedure)

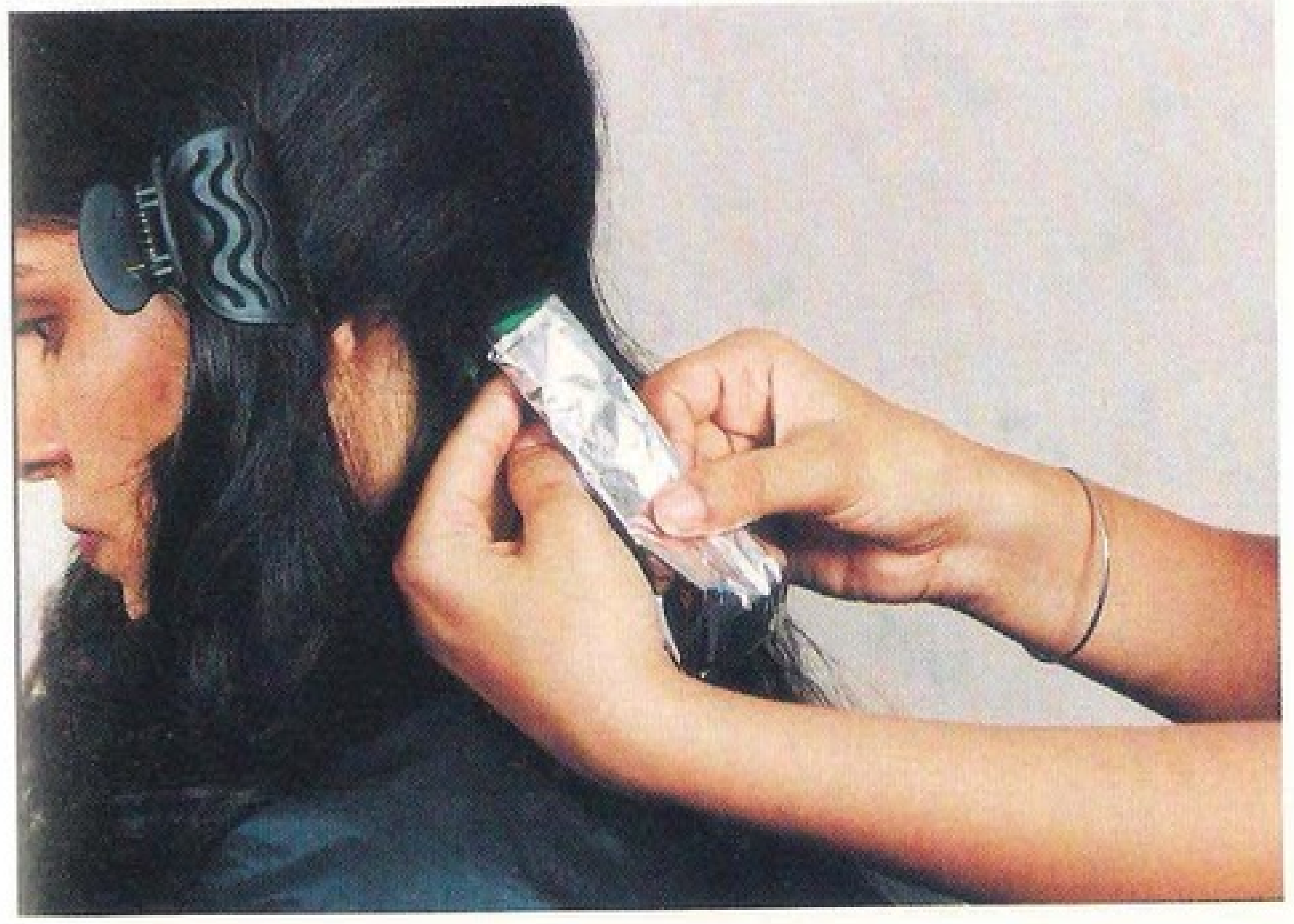
بالوں کی مانگ نکال کر چار حصوں میں تقسیم کر لیجیے اس سے قبل کلائنٹ کی گردن کے گرد ایک کپڑا لپیٹ دیجیے تا کہ کلائنٹ کا لباس خراب نہ ہو پھر اس پر پلاسٹک شیٹ لگا دیجیے تا کہ رنگ صرف اسی پر لگے۔ بالوں کے حصے کرنے کے بعد کلر برش کی مدد سے بالوں پر لگائیے پہلے جڑ میں پھر ذرا نیچے، پھر نوک پر پانچ منٹ رہنے دیں اس طرح تمام سر میں لگا دیں، پھر کنگھے کی مدد سے بالوں کے تقسیم کیے ہوئے حصوں کو یکجا کر لیں تا کہ کلر تمام بالوں میں جڑ سے لیکر نوک تک لگ جائے، ایک گھنٹے بعد شیمپو اور کنڈیشنر کر دیں۔

کلر تبدیل کرنا: (Colour Change)

کلر تبدیل وہ خواتین کرتی ہیں جن کے بالوں کی رنگت خراب ہوگئی ہو یا پھر انہیں اپنا بالوں کا قدرتی رنگ پسند نہ ہو اس عمل میں ہمیں سب سے پہلے جو قدرتی رنگ ہے اسے ختم کرنا ہوگا جسکے لیے ضروری ہے کہ ہم پہلے بالوں میں ہیئر بلیچ (Hair Bleach) کریں گے تا کہ بالوں کا رنگ کٹ جائے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

بالوں کو بلیچ کرنے کا طریقہ



ہیئر بلیچ: (Hair Bleach)

ہیئر بلیچ کا مطلب ہے بالوں کا رنگ کاٹنا یا، گہرے رنگ سے ہلکے رنگ تک لے جانا۔ سب سے پہلے ہم ایک چھوٹے پیالے میں کریم لیں گے، کریم میں 3/4 حصہ پاؤڈر ڈالیں گے اور اسے کریم میں اچھی طرح مکس کریں گے۔ بلیچ لگانے سے پہلے ہم ہاتھوں میں دستانے پہن لیں گے۔ بالوں کی جڑ سے آدھا انچ چھوڑ کر لگائیں گے بالوں میں بلیچ لگانے کے بعد مستقل اسے دیکھتے رہیں تاکہ بال خراب نہ ہو جائیں اور جیسے جیسے رنگ کٹے گا بالوں کے مختلف دس رنگ نظر آئیں گے اگر بال کالے ہیں تو ورنہ کم رنگ بھی نظر آ سکتے ہیں مطلوبہ رنگ آنے کے بعد فوراً بال واش کر دیں اور ڈرائر سے سکھائیں اب ان بلیچ کیے ہوئے بالوں پر کلائنٹ کی مرضی اور پسند کا رنگ لگایئے، رنگ لگانے کا طریقہ وہی ہے جو نیچرل کلر میں تھا اور اس میں بھی 20 دن بعد روٹس ٹچنگ کی ضرورت پڑتی ہے۔

روٹس ٹچنگ: (Roots Touching)

بالوں کو رنگنے کے بعد 15 سے 20 دن میں بال "1/2" یا 1 انچ بڑھتا ہے اور پر جڑ پر دوبارہ وہی کلر آ جاتا ہے یعنی سفید اس لئے اس پر کلر لگائیں گے 20 سے 30 منٹ کیلئے اور پھر واش کر دیں گے اس طرح بال دوبارہ ایک رنگ کے ہو جائیں گے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

عارضی طور پر بال سیدھے کرنے کا طریقہ

بال سیدھے کرنا
(Hair Straightening)

بالوں کو سیدھا کرنے کیلئے دو طریقوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ جس میں کسی ایک طریقہ کار کا انتخاب کرنے کیلئے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ کلائنٹ کو بال عارضی طور پر سیدھے کروانے ہیں یا پھر مستقل طور پر اس کے بعد آپ عمل شروع کرینگی۔

(الف)۔ عارضی طور پر بال سیدھے کرنا: (Temporary Hair Straightening)

عارضی طور پر بال سیدھے کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کسی تقریب میں جانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرتے ہیں جو کہ بلوڈرائر (Blow Dryer) کہلاتا ہے یہ صرف چند گھنٹوں یا ایک دن کا ہوتا ہے اس کے بعد بال دوبارہ اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

استعمال ہونے والی اشیا :(Items use in Procedure)

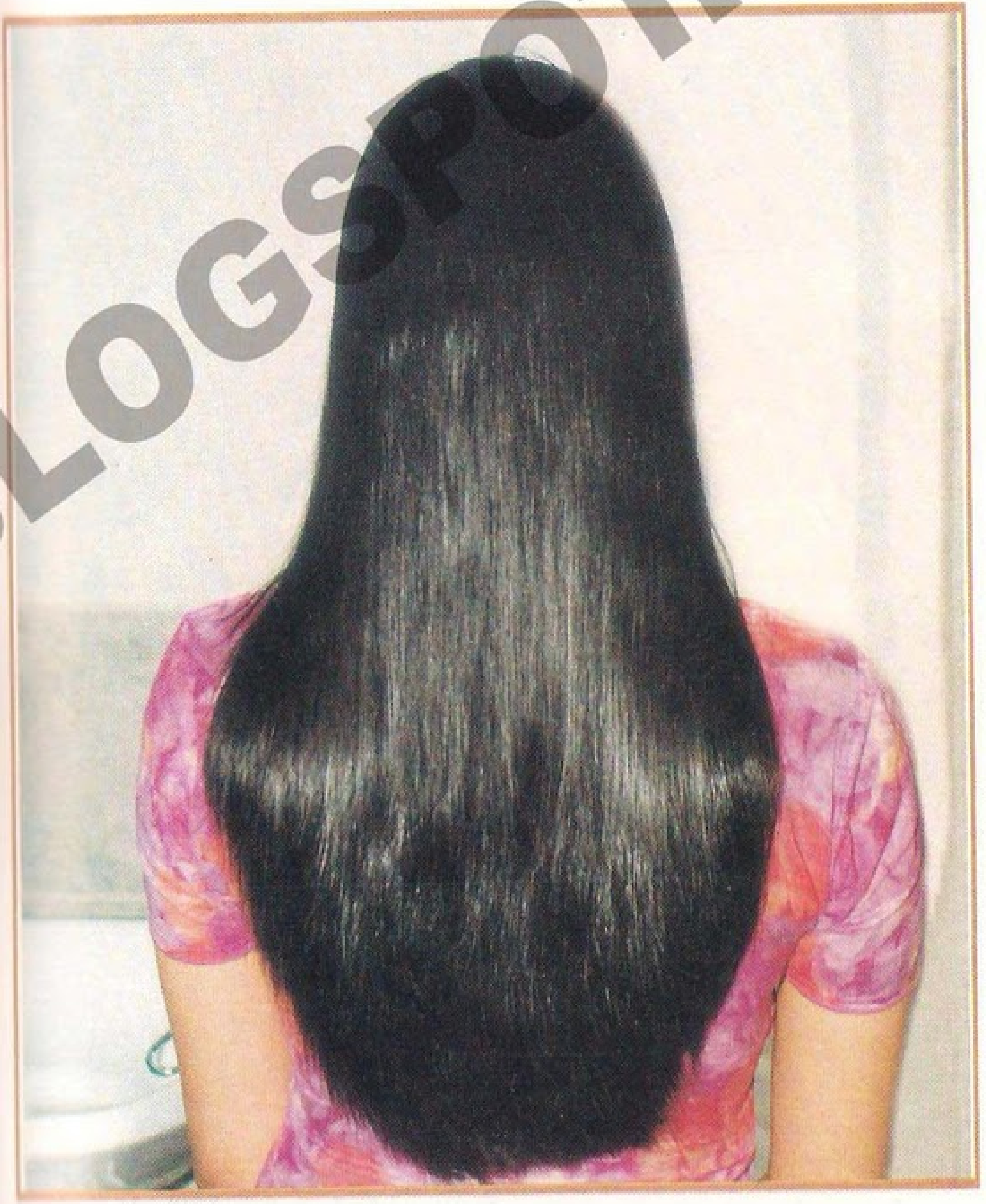
(i)۔ڈرائر (ii)۔سادہ برش (iii)۔گول تاروالا برش (iv)۔کنگھا (v)۔موس (سیٹنگ لوشن)

طریقہ: (Procedure)

بلوڈرائی کرنے کیلئے بالوں کے چار حصے کریں گے پہلے دو حصے آگے کے بالوں کی سیدھی مانگ نکال کر کان تک کے سارے بالوں کو ایک طرف پن کردیں ایسا دونوں کانوں کی طرف کریں اس کے بعد پیچھے کے بالوں کے بھی دو حصے کرینگے۔ اب پیچھے کے ہی بالوں میں سے ایک حصے کو لے کر اس میں سے تھوڑے تھوڑے بال لے کر ان پر موس لگا کر گول تار والے برش سے نیچے کی طرف برش کریں اور ڈرائر بالوں کے اوپر کی طرف چلائیں اُس لٹ کو آپ اچھی طرح کھینچ کر برش کریں گی اس طرح کے پہلے آپ نیچے کی طرف برش رکھ کر کھینچئے پھر سیدھے ہاتھ کی طرف برش رکھ کر کھینچئے پھر الٹے ہاتھ کی طرف اور پھر اوپر کی طرف برش رکھ کر کھینچئے اس طرح یہ بال چاروں طرف سے سیدھے ہوجائیں گے۔ اب تمام بالوں سے تھوڑے تھوڑے بال لیکر سیدھا کریں (یادرہے یہ عمل عارضی ہے)۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

مستقل طور پر سیدھے بال



(ب)۔ مستقل طور پر بال سیدھے کرنا: (Permanent HairStraightening)

یہ طریقہ مستقل ہوتا ہے یعنی 4 سے 6 ماہ کیلئے بال سیدھے ہوجائینگے اس عمل کو اسٹریٹنگ (Straightening) کہا جاتا ہے۔

استعمال ہونے والی اشیاء: (Items use in Procedure)

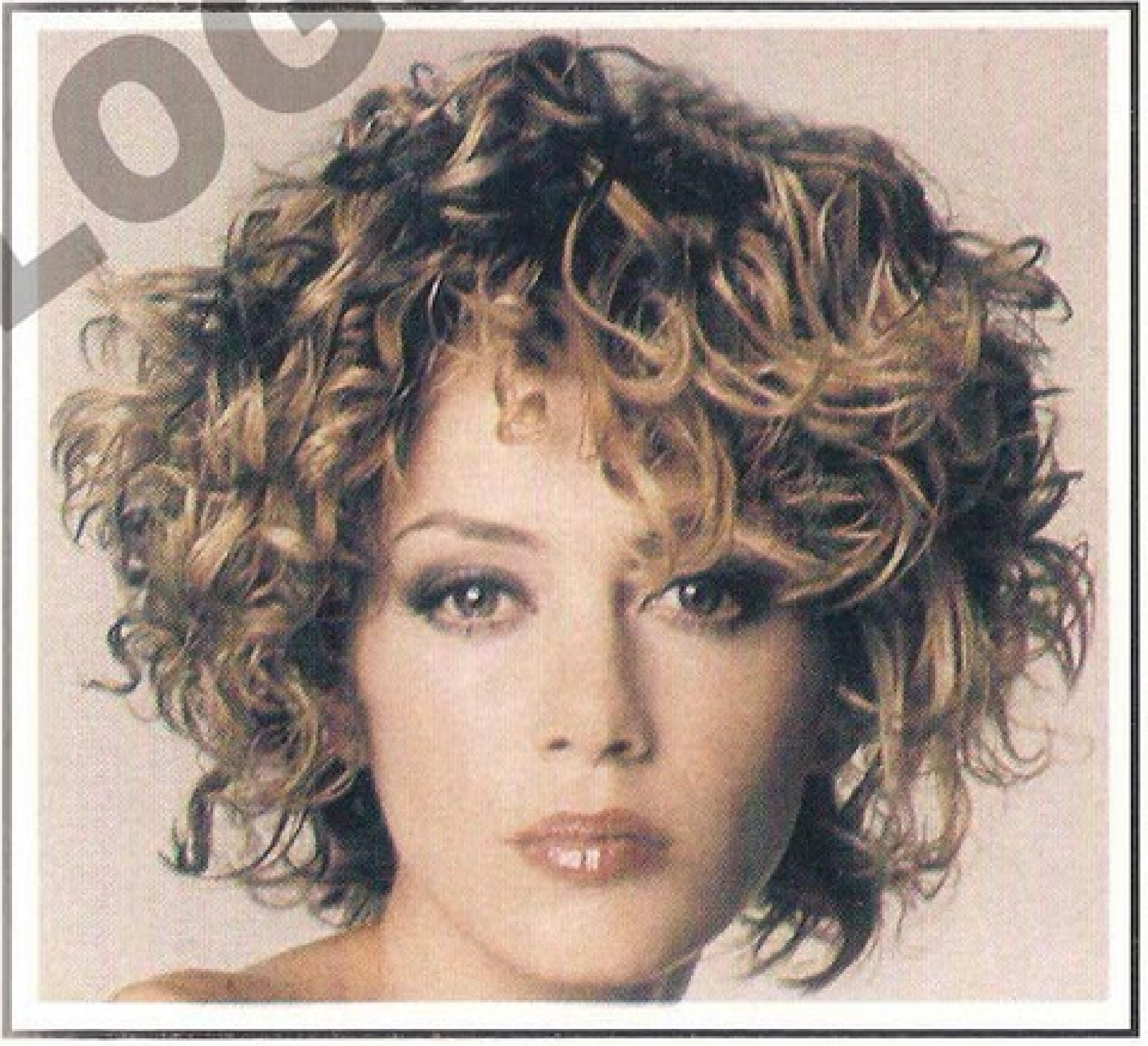
(i)۔اسٹریٹنگ کریم (ii)۔کریم لگانے کا برش (iii)۔تولیہ (iv)۔کنگھا (v)۔ڈرائر (vi) گول تاروالا برش (vii)۔دستانے

طریقہ: (Procedure)

بال سیدھے (Straight) کرنے سے پہلے بالوں کو اچھی طرح شیمپو کرلیں تا کہ تمام بال صاف ہوجائیں اب بالوں کے چار حصے کر کے جیسے ہم نے بلو ڈرائر کیلئے کئے تھے اس کے بعد تھوڑے تھوڑے بال لیکر ان پر برش کی مدد سے ہر لٹ پر اچھی طرح کریم لگائیں جب تمام بالوں میں کریم اچھی طرح لگ جائے تو 30 منٹ تک بغیر رکے اچھی طرح کنگھا کرتی رہیں تا کہ کریم اچھی طرح بالوں میں لگ جائے اور بال بھی سیدھے ہوتے جائیں اس کے بعد آپ بالوں کو 30 منٹ تک ایسے ہی چھوڑ دیں اب بالوں کو اچھی طرح صرف پانی سے واش کریں اس کے بعد نیوٹرالائزر (Neutralizer) بالوں میں لگائیے اور 10 سے 20 منٹ تک لگا رہنے دیں پھر بالوں کو دوبارہ پانی سے واش کریں اور تولیے سے بالوں کو خشک کرنے کے بعد دوبارہ بالوں کے حصے کر کے ڈرائر سے بلو ڈرائی کریں تا کہ بال خوبصورت لگیں بالوں میں اگر کرل زیادہ ہے تو یہ عمل کچھ دنوں کے بعد دوبارہ کریں تا کہ بال بالکل سیدھے ہوجائیں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

گھنگریالے بال



بال گھنگریالے کرنا

(Curly Hair)

بالوں کو گھنگریالے کرنے کے بھی دو طریقے ہیں جس میں سے ایک عارضی طریقہ ہے اور دوسرا مستقل طریقہ ہے۔

عارضی گھنگریالے بال (Temporary Curly Hair)

عارضی طور پر گھنگریالے بال کرنے کیلئے، ہمیں رولرز کی مدد چاہیے اب بات رولرز کی آئی ہے تو ہمیں پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ بالوں میں کیسا کرل چاہیے اس کے لیے ہمیں رولرز کی اقسام کا معلوم ہونا ضروری ہے رولرز کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ جن میں سے تین اقسام درج ذیل ہیں:

(i)۔ چھوٹے رولرز (Small Rollers)

(ii)۔ بڑے رولرز (Big Rollers)

(iii)۔ درمیانے رولرز (Medium Rollers)

(i)۔ چھوٹے رولرز (Small Rollers)

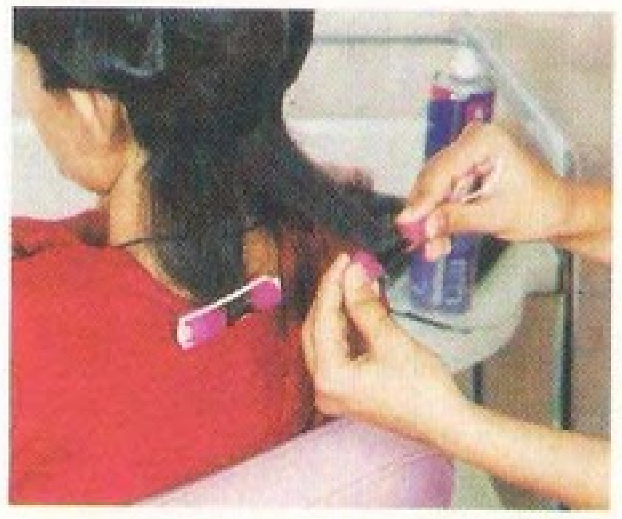
یہ رولرز ان کلائنٹ کے لگائیں گے جس کو چھوٹے ویو (wave) چاہیے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

زنگلیٹ رولرز لگانے کا طریقہ

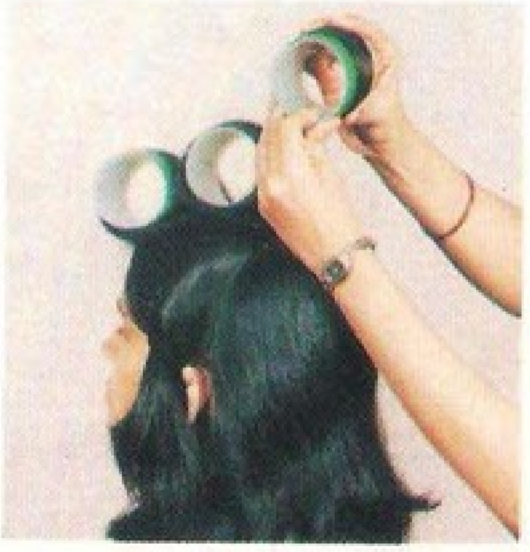
ڈمی پر زنگلیٹ رولرز لگانے کا طریقہ

فوم رولرز لگانے کا طریقہ



ڈمی پر فوم رولرز لگانے کا طریقہ

جمبو رولرز لگانے کا طریقہ



ڈمی پر جمبو رولرز لگانے کا طریقہ

(ii)۔ درمیانے رولرز:(Medium Rollers)

یہ رولرز اس کلائنٹ کے لگائیں گے جس کو تھوڑا بڑا ویو (wave) یا ہلکا ویو (wave) چاہیے۔

(iii)۔ بڑے رولرز:(Big Rollers)

یہ رولرز اس کلائنٹ کے لگائیں گے جس کو اپنے بال سیدھے کرنے ہوں یا پھر جس کے بال ہلکے ہوں تاکہ بال پھول جائیں۔

ڈمی پر رولرز لگانے کا طریقہ: (Rollers Setting on Dummy)

ڈمی پر رولرز لگانے کیلئے پہلے ہیئر پیس کو اچھی طرح برش کریں پھر گولائی میں تین حصے کریں سب سے بڑی گولائی نیچے آئے گی جس میں تقریباً 7 سے 8 رولرز لگیں گے دوسری گولائی اس کے اوپر ہوگی اور اس میں تقریباً چار 4 سے پانچ 5 رولرز لگیں گے اور آخری گولائی سب سے اوپر ہوگی جس میں چھوٹے رولرز ہیں تو تین رولرز لگیں گے اور اگر بڑے رولرز ہیں تو ایک رولر لگے گا۔

سر کے بالوں پر رولرز لگانے کا طریقہ: (Rollers Setting on Head)

سب سے پہلے بالوں کو اچھی طرح شیمپو کریں تاکہ بال صاف ہو جائیں ورنہ بالوں میں ویو (wave) نہیں آئے گا اس کے بعد بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں اس کے بعد ان میں سے ایک حصہ کھول کر اس میں رولرز لگانا شروع کریں بالوں میں پہلے سیٹنگ لوشن

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

مستقل گھنگریالے بال

(Setting Lotion) لگائیں اسی طرح تمام بالوں میں رولرز لگائیے دو گھنٹے بعد تمام رولرز کھول کر تمام بالوں میں اچھی طرح برش کریں۔

مستقل گھنگریالے بال: (Permanent Curly Hair)

اس طرح کے بال چھ ماہ کیلئے گھنگریالے ہو جاتے ہیں جسے پرمنگ کہا جاتا ہے اس کیلئے بالوں کو پہلے اچھی طرح شیمپو کریں اس کے بعد کلائنٹ سے پوچھیں کہ ان کو بالوں میں کیسا کرل چاہیے بالوں میں تین قسم کے کرل آتے ہیں:

(الف)۔لوز کرل (Loose Curl) (ب)۔ میڈیم کرل (Medium Curl)

(ج)۔ٹائٹ کرل (Tight Curl)

استعمال ہونے والی اشیاء: (Items use in Procedure)

(i)۔پرم لوشن (Perm Lotion) (ii)۔ پرم رولرز (Perm Rollers)

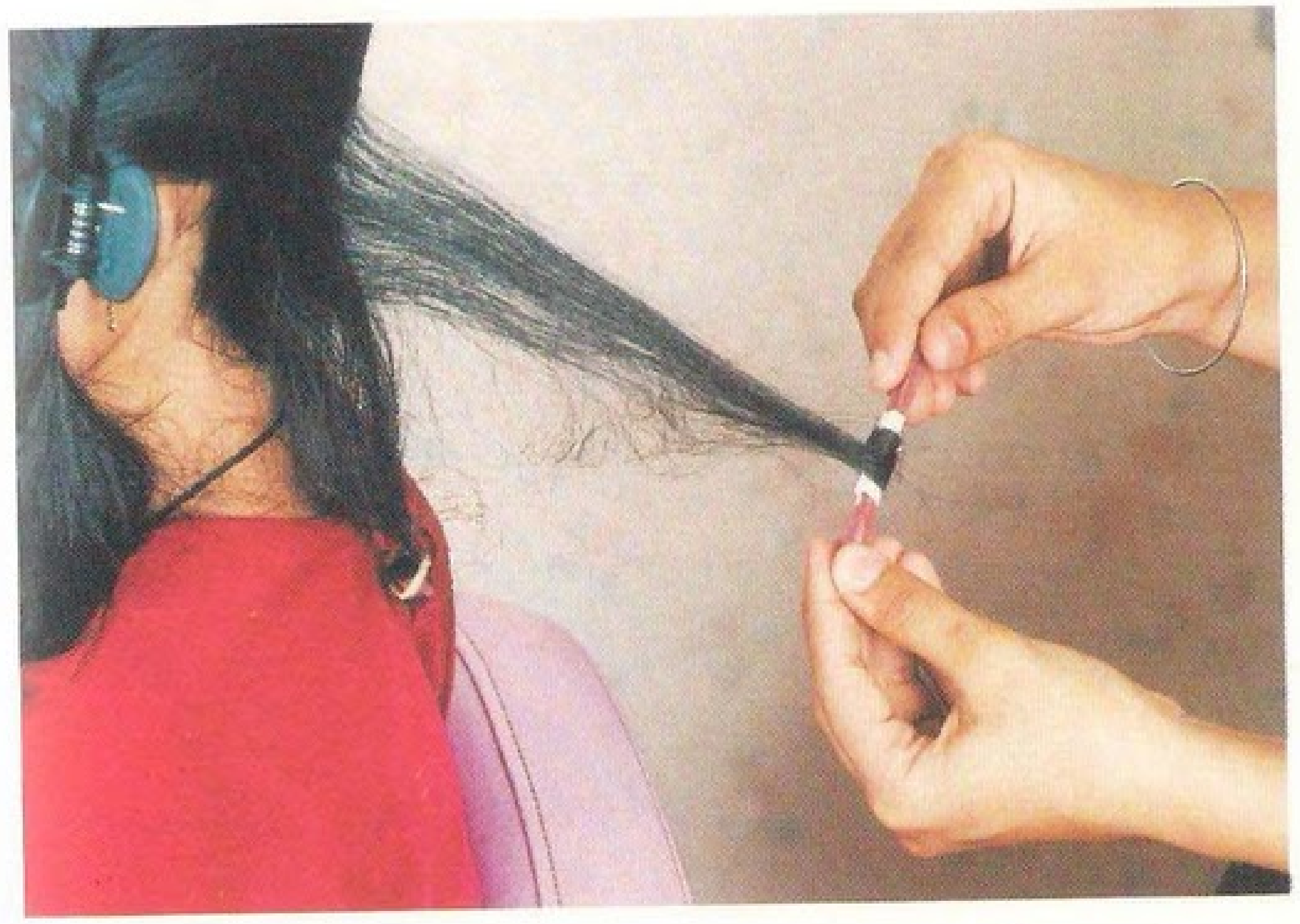
(iii)۔دستانے (Gloves) (iv)۔تولیہ (Towel)

(v)۔ کنگھا (Comb) (vi)۔ ایفروکومب (Efro Comb)

(vii)۔ویٹ جیل (Wet Gel)

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

پرمنگ رولرز لگانے کا طریقہ



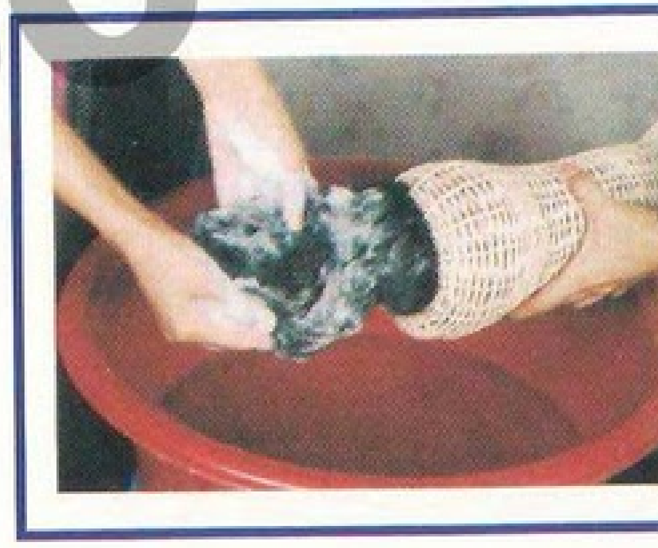
پرم کرنے کا طریقہ:

(Procedure of Perming)

بالوں کو چار حصوں میں تقسیم کریں اس کے بعد ایک حصے کو کھولتے جائیں اور پرمنگ رولرز لگاتے جائیں رولرز پورے بالوں میں لگتے ہیں یا آدھے بالوں میں بھی یہ کلائنٹ کی مرضی پر منحصر ہوتا ہے اگر کلائنٹ اپنے پورے بال گھنگریالے کرانا چاہتی ہیں تو اوپر سے نیچے پورے بال کی لٹ کو رولرز پر لپیٹے گی اگر کلائنٹ کو آدھے بال پر کرل چاہیے تو آدھی لٹ رولرز پر لپیٹے گی اس طرح سے تمام بالوں پر رولرز لگنے کے بعد ٹائم دیکھیں گے اور دو گھنٹے بعد بال پانی سے دھوئے بغیر رولرز کھولئے۔ اس کے بعد نیوٹرلائزر ڈالیں گے 20 منٹ کیلئے اس کے بعد رولرز کھول کر دوبارہ بال دھوئیں اور ویٹ جیل لگا کر ایفرو کومب (Efro Comb) سے بال کنگھا کریں اب یہ پرمنگ کا عمل پورا ہو گیا۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

ڈمی ہیئر پیس پر شیمپو



سر پر شیمپو

شیمپو
(Shampoo)

شیمپو کے استعمال کا انحصار بالوں کی قسموں پر ہوتا ہے۔ بالوں کو ہر دو دن بعد شیمپو کرنا چاہیے۔ بالوں کی حفاظت کیلئے اچھا اور معیاری شیمپو خریدنا چاہیے۔ مختلف قسم کے بالوں کے مختلف قسم کے شیمپو ہوتے ہیں مثلاً خشک بالوں کیلئے خشک بالوں کا شیمپو، چکنے بالوں کیلئے چکنے بالوں کا شیمپو استعمال کریں تا کہ آپ کے بالوں میں جن چیزوں کی کمی ہے وہ پوری ہو سکے مثلاً اگر آپ کے بال چکنے ہیں تو شیمپو میں وہ اشیاء موجود ہونگی جو آپ کے بالوں کو خشک رکھیں گی۔

ڈمی ہیئر پیس شیمپو کرنے کا طریقہ:

(Shampoo Dummy Hairpice)

ڈمی کے بالوں کو واش کرنے کیلئے بھی اچھی قسم کا شیمپو لیں۔ ایک ٹب میں پانی لیں اور اس میں شیمپو ملا لیں اس کے بعد ہیئر پیس کو اس میں بھگو دیں ایک یا آدھے گھنٹے بعد ہیئر پیس کو نکال لیں اور ڈرائر سے ڈرائی کریں اس کے بعد ڈمی پر فکس کریں اور رولرز لگا کر بالوں کو

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

دوبارہ (Fluffy) کریں تاکہ کسی بھی اسٹائل کو بنانے میں مشکل نہ ہو اور بیک کومبنگ بھی آسانی سے ہوجائے۔

کلائنٹ کے بالوں کو شیمپو کرنے کا طریقہ:

(Shampooing on Head)

کلائنٹ کو ہیڈ واش یونٹ (Head wash unit) پر بٹھایئے اور اشیاء ضرورت کو قریبی جگہ پر اس طرح ترتیب سے رکھیئے کہ آپ کو بوقت ضرورت اِدھر اُدھر نہ بھاگنا پڑے۔

ا۔ آپ کے اپنے ہاتھ صاف ستھرے اور دھلے ہوئے ہونے چاہیے۔

۲۔ بالوں سے ہیئر کلپ وغیرہ ہٹایئے۔

۳۔ کلائنٹ کی گردن کے اردگرد بڑا ٹاول لپیٹ دیجئے۔

اب بالوں میں نیم گرم پانی شاور کی مدد سے ڈالیں تاکہ بال گیلے ہو جائیں اس کے بعد بالوں کی بناوٹ کے لحاظ سے شیمپو لیں اور نرمی سے مساج کریں۔ دور دورے

انگلیوں کو بالوں میں نہ رگڑیں، اس سے بال بھی ٹوٹتے ہیں اور تکلیف بھی ہوتی ہے۔

اس کے بعد پانی سے بالوں کو دھوئیں اور شیمپو اچھی طرح سے بالوں سے نکل جائے کیونکہ شیمپو بالوں میں رہ جائے تو بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچتا ہے لہذا بالوں کو اچھی طرح دھوئیں اب کوئی معیاری کنڈیشنر بالوں میں لگائیں اور بالوں کو دوبارہ دھوئیں تھوڑا کنڈیشنر بالوں میں رہنے دیں اس سے بال نرم و ملائم رہتے ہیں یہ عمل بالوں کی بناوٹ کی مناسبت سے کریں ورنہ بال اچھی طرح دھوکر تمام کنڈیشنر بالوں سے نکال دیں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

مہندی لگے بال

حنا
(Heena)

بالوں کو رنگنے کیلئے عام طور پر لوگ مہندی یعنی حنا کا استعمال کرتے ہیں حنا بالوں کیلئے ایک معیاری کنڈیشنر بھی ہے اور سفید بالوں کو رنگنے کا طریقہ بھی۔

حنا تیار کرنے کا طریقہ: (Making of Heena)

حسبِ ضرورت حنا پاؤڈر لے کر پانی میں بھگو دیں اور اگر ضرورت ہو تو انڈا، تیل اور دہی بھی اس میں ملا سکتے ہیں دو گھنٹے بھگنے کے بعد استعمال کریں۔

اشیائے استعمال کی فہرست: (List of items used)

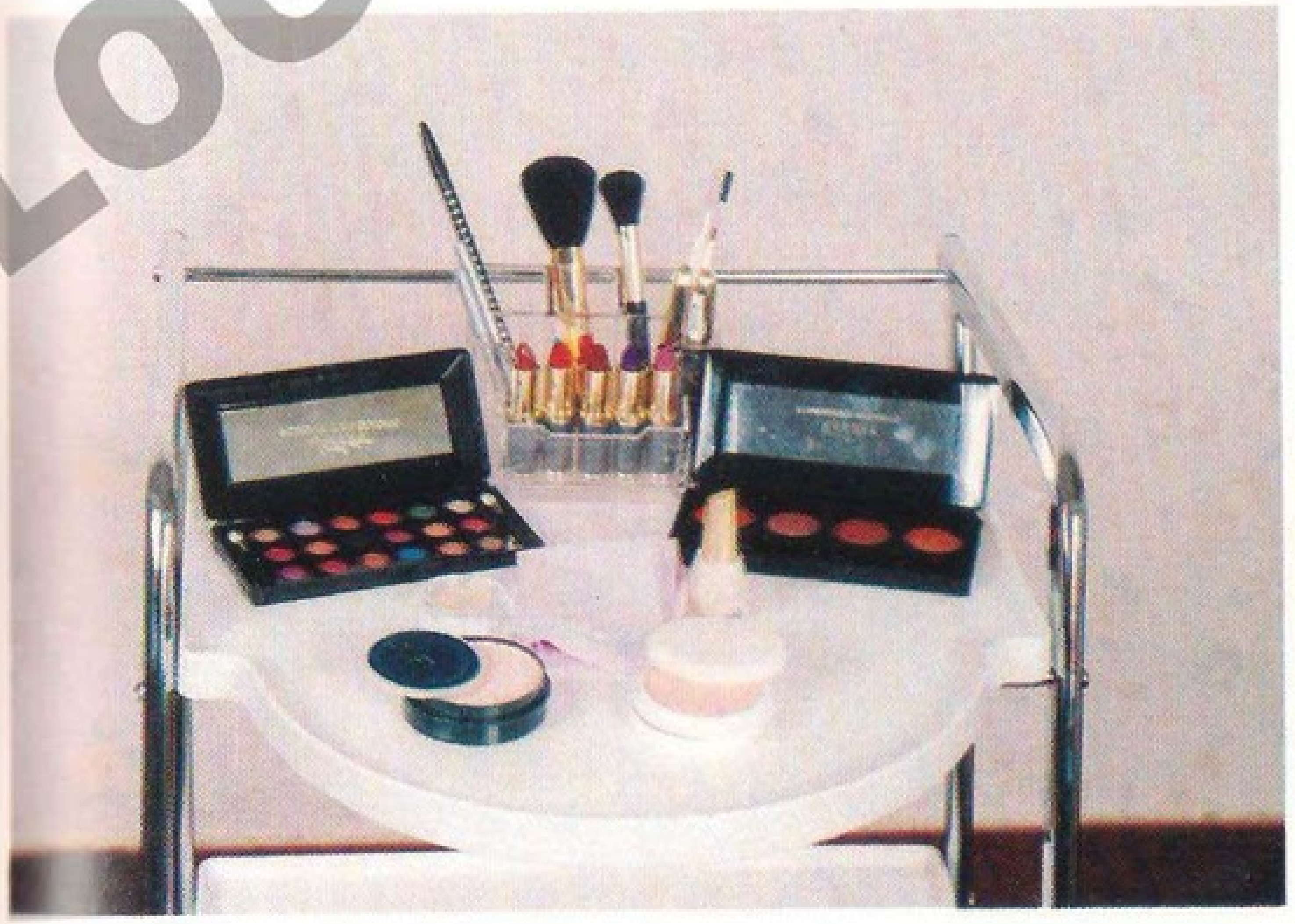
۱۔ بڑا پیالہ جس میں حنا بھگوئیں ۲۔ دستانے ۳۔ برش ۴۔ کنگھا ۵۔ تولیہ

حنا بالوں میں لگانے کا طریقہ:

بالوں کی سیدھی مانگ نکال کر بالوں کے درمیان کا جو حصہ ہوتا ہے اس سے بال گولائی میں جوڑے کی شکل میں لپیٹتے جائیں اسی طرح سے تمام بالوں میں حنا (مہندی) لگا کر پورے بالوں کا ایک جوڑا بنا دیں اور تقریباً دو سے چار گھنٹے تک بالوں میں لگا رہنے دیں بعد میں نیم گرم پانی سے دھوئیں اس کے بعد اچھا سا شیمپو کریں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

میک اپ میں استعمال ہونے والی اشیاء



میک اپ
(Make-up)

فطری حسن وخوبصورتی کو نکھار دینے کا سب سے موثر ذریعہ میک اپ ہے اور خواتین میک اپ کے ذریعے خود کو جاذب نظر اور پرکشش بنانے کیلئے مصروف نظر آتی ہیں اس میں کوئی شک نہیں کہ اچھا اور سلیقے سے کیا ہوا میک اپ دوسروں کو دادِ تحسین دینے پر مجبور کر دیتا ہے اور اگر میک اپ سلیقے اور احتیاط سے نہ کیا گیا تو آپ کا فطری حسن بھی ماند پڑ جاتا ہے لہذا میک اپ کے اسرار و رموز سے آگاہی حاصل کرنا بہت ضروری ہے اچھا میک اپ کرنے کیلئے سب سے پہلے چہرے کے خدوخال سے واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے۔

دوسری بات جو سب سے اہم ہے وہ جلد کی ساخت اور چہرے کی رنگت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے میک اپ کیا جائے اور پھر لباس کے رنگ کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے اور یہ سب باتیں تبھی ممکن ہوسکتی ہیں جب آپ پہلے سے ان سے آگاہی حاصل کرلیں اور جب آپ کو میک اپ کرنا پڑے تو کسی دشواری کا سامنا نہ ہو اس کے علاوہ میک اپ عمر کے لحاظ سے بھی کرنا چاہیے ہر عمر کی عورت پر ایک ہی طرح کا میک اپ سوٹ نہیں کرتا۔ میک اپ کرنے کیلئے وقت کو بھی مدِ نظر رکھنا ضروری ہے کیونکہ شام کے میک اپ اور دن کے میک اپ کا طریقہ کار قدرے مختلف ہوتا ہے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

چہروں کی اقسام

چہروں کی اقسام
(Kinds of Face)

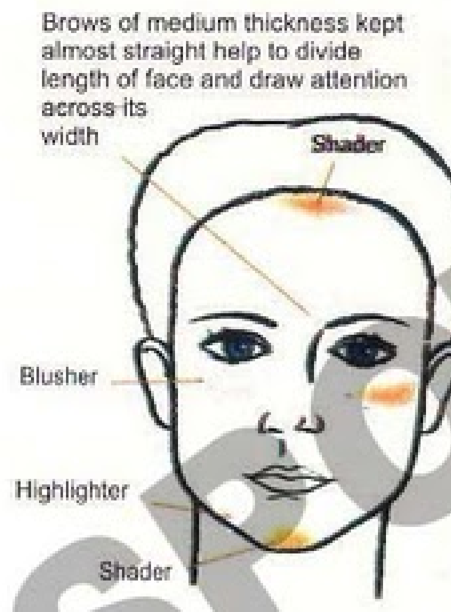
چہرہ شخصیت کی دلکشی اور جاذبیت کا مظہر ہوتا ہے چہرے کی کئی قسمیں ہوتی ہیں اور یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ میک اپ چہرے کی بناوٹ اور جلد کی ساخت کو مدِنظر رکھ کر ہی کیا جاسکتا ہے۔ بعض خواتین کو اس بارے میں مکمل آگاہی نہیں ہوتی اور وہ اپنے چہرے کے مطابق میک اپ نہیں کر پاتیں جس کی وجہ سے وہ چہرے کی بناوٹ کو خراب کر لیتی ہیں اور ایسا محسوس ہونے لگتا ہے جیسے چہرہ بیمار سا ہے۔

چہرے کی قسمیں درجِ ذیل ہیں:

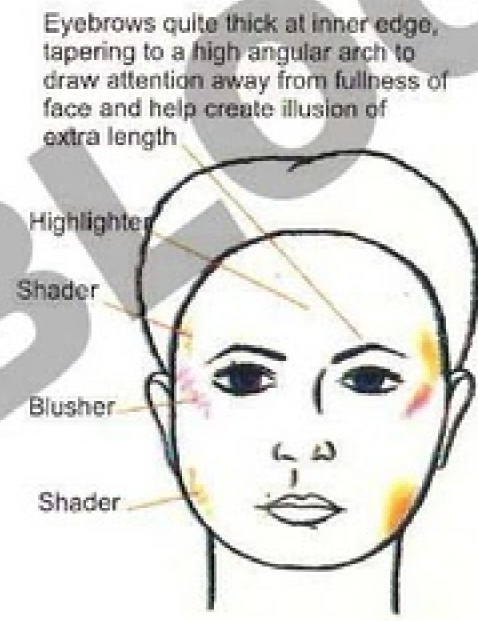
چوکور چہرہ: (Square Face)

چوکور چہرے کو پہچاننے کا طریقہ یہ ہے کہ چہرے کا جبڑا اور ماتھا چوکور ہوتا ہے شیڈ (Shade) ابھرے ہوئے حصے پر کریں لیکن خیال رہے کہ تھوڑی کے نیچے ہاتھ نہ لگائیں چہرے کے اطراف اور تھوڑی پر ہائی لائٹ لگائیں یہ حقیقت ہے کہ دنیا کی حسین ترین ہستیاں ایسے ہی چہرے کی مالک ہوتی ہیں۔ اسے آپ مثالی چہرہ کہہ سکتے ہیں لیکن اس کی بناوٹ میں ایک قباحت بھی ہوتی ہے اور وہ یہ کہ اس سے مردانہ پن اور ضدی پن ظاہر ہوتا ہے بالوں کا صحیح اسٹائل چہرے کے اس چوکور پن کو کسی حد تک کم کر دیتا ہے اور چہرے کو بیضوی شکل دے سکتا ہے۔ مسکرانے سے رخساروں کا جو حصہ ابھرتا ہو اس پر بلش

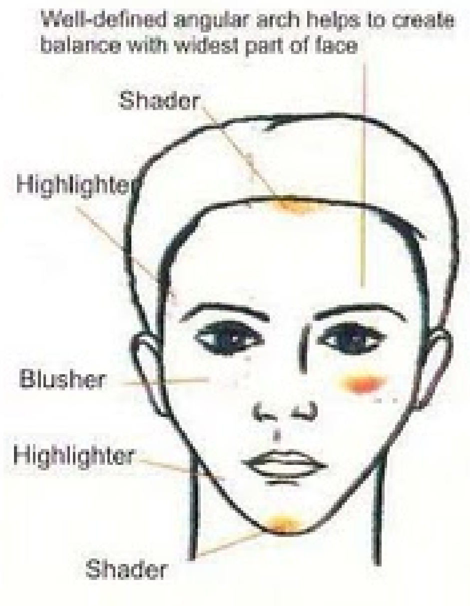
WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM



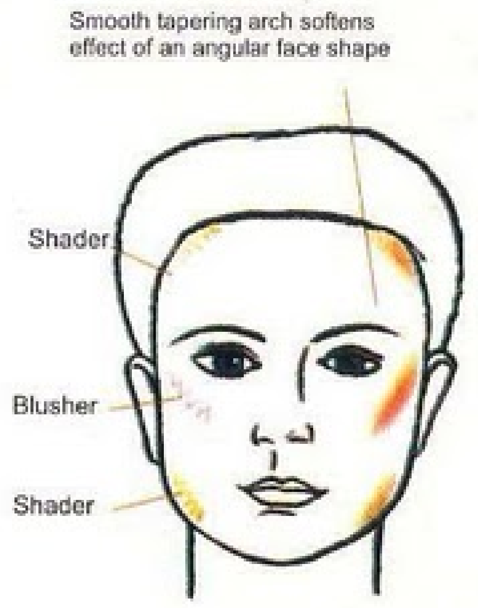
f) Oblong



b) Round



e) Diamond-shaped



c) Square

آن (Blush on) ذرا گہرا کر دیں ہونٹوں پر گہری لپ اسٹک لگائیں اس طرح آپ کے چہرے کے چوڑے پن میں کمی آجائے گی اور آپ کا چہرہ انتہائی دلکش اور پرکشش نظر آنے لگے گا۔

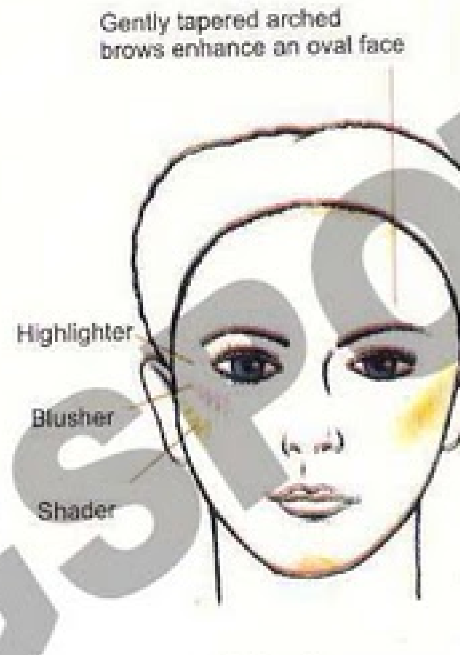
لمبا چہرہ: (Long Face)

لمبا چہرہ چوکور چہرے سے ذرا بڑا ہوتا ہے پہلے سے شیڈ (Shade) کیے ہوئے حصے پر گہرا شیڈ (Dark Shade) دیں ان حصوں پر ہائی لائٹ (Hi-Light) لگائیں چہرے کی لمبائی اور نقوش کو نمایاں کرنے کیلئے کچھ نہیں کرنا چاہیے۔ اگر تھوڑی نوکدار ہو تو اس کے چاروں طرف گہرا میک اپ کرنا چاہیے تا کہ یہ ابھری ہوئی دکھائی دے۔ مسکرانے پر جو رخساروں کے ابھار پیدا ہوتے ہیں ان پر گولائی میں بلش آن (Blush on) لگائیں اور ان گڑھوں میں بھی ہلکا ہلکا بلش ان لگا دیں۔ ہونٹوں پر قدرتی شکل میں ہی لپ اسٹک لگا دیجئے ناک کی ہڈی پر بلش ان لگائیے اور تھوڑی پر بھی ہلکا سا بلش ان لگائیے اس طرح آپ کا چہرہ حسین اور پرکشش بن جائیگا۔

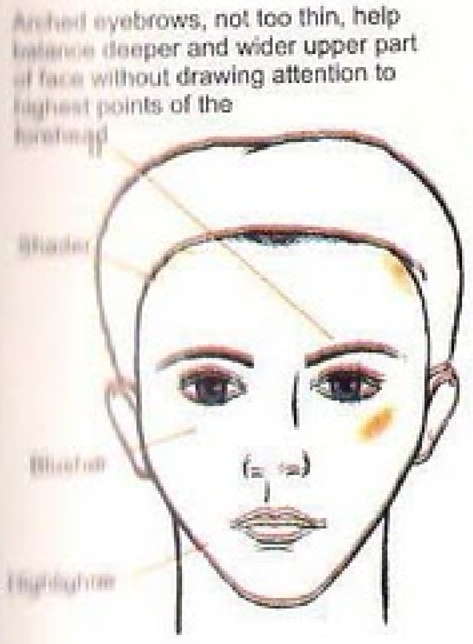
تکون چہرہ: (Triangle Face)

ایسے چہرے پر ماتھا جبڑے سے تنگ ہوتا ہے اس لئے ماتھے کو ہائی لائٹ (Hi-Light) کی مدد سے چوڑا کریں اور جبڑے کو تھوڑا تنگ کریں اس لئے رخسار سے لے کر منہ کے کونے تک شیڈ لگائیں۔ چہرے پر معمولی بنیادی میک اپ کریں پھر پیشانی کو ذرا گہرا شیڈ دیں تا کہ اگر چوڑائی زیادہ ہے تو کم معلوم ہو۔ جبڑوں کی لائن پر تیز میک اپ کریں۔ آنکھوں کے گرد کاجل یا پینسل سے لائن بنائیں اور صرف پلکوں کی

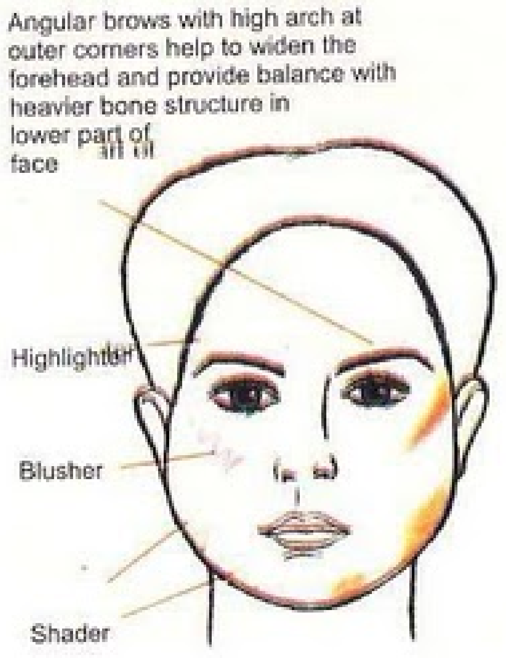
WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM



a) Oval



d)Heart-shped



g) pear shaped

نوکوں پر مسکارا لگائیں بھنویں جیسی ہیں ویسی ہی رہنے دیں۔ رخساروں کے ابھاروں پر بلش آن (Blush on) لگائیں اوپر کے ہونٹ کو ذرا خم دے کر لپ اسٹک لگائیں، نیچے کے ہونٹ پر بھی اس طرح لگائیں۔ اگر تھوڑی چھوٹی ہے تو چہرے کے نچلے حصے کو ذرا گہرا کر دیں آنکھوں کے حصے کے نیچے سے ناک کی نوک کی طرف قدرے گولائی میں بلش آن لگائیں۔ اس طرح سے چہرے کی تکون قدرے کم ہو جائے گی اور آپ کا چہرہ دلکش اور پر وقار بن جائے گا۔

دل کی شکل کا چہرہ: (Face like Heart)

تھوڑی کے قریب ایسے چہرے کی ڈھلان زیادہ ہوتی ہے جبکہ پیشانی تنگ ہو سکتی ہے اس چہرے کیلئے
پیشانی کو زیادہ وسعت دیں چہرے کو بڑا کرنے کیلئے پیشانی کی سائیڈ اور تھوڑی کے درمیان شیڈ لگائیں اور جبڑوں کی سائیڈ پر ہائی لائٹ لگائیں اس طرح چہرہ دلکش اور پرکشش لگے گا۔

ڈائمنڈ فیس: (Diamond Face)

ایسے چہرے پر ماتھا اور تھوڑی تنگ ہوتے ہیں جب کہ رخساروں کے پاس سے چہرہ

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

زیادہ چوڑا ہوتا ہے اس لئے ماتھے کے اطراف اور جبڑوں پر ہائی لائٹ لگائیں اور رخساروں کی ہڈیوں پر شیڈ لگائیں اور ہلکی لپ اسٹک لگائیں اس طرح چہرہ دلکش محسوس ہوگا۔

بیضوی چہرہ: (Oval Face)

ایسے چہرے کے ساتھ تنگ پیشانی اور رخساروں کے ابھار بھی کم ہوتے ہیں چنانچہ رخساروں اور جبڑوں کے ابھاروں پر بلش آن (Blush on) اس طرح لگائیں کہ ان کا سایہ چہرے کے باقی حصے پر نہ پڑے آنکھوں کے باہر کاجل نہ لگائیں بھنووں کو ہلکا سا خم دے کر قدرتی طور پر رہنے دیں انہیں لمبا یا موٹا کرنے کی کوشش نہ کریں رخساروں کے گڑھوں میں بلش آن (Blush on) نہ لگائیں اور ہونٹوں پر ہلکے شیڈ کی لپ اسٹک لگائیں اس طرح آپ کے بیضوی چہرے کے نقائص چھپ جائیں گے اور چہرہ دلکش معلوم ہوگا۔

گول چہرہ: (Round Face)

گول چہرہ خوبصورتی اور حسن کی علامت ہے اور دیگر چہروں کے مقابلے میں گول چہرہ سے قدرتی حسن چھلکتا ہے بھنویں پوری اور محراب دار بنائیں۔ رخساروں کے اوپر نیچے کے ابھاروں پر بلش آن لگائیں جبڑوں کے اوپر اور نیچے کی لائن پر بھی لگائیں اب ہونٹوں پر لپ اسٹک لگا کر انہیں بھرے بھرے بنائیں گول چہرے پر میک اپ کرنا قدرے مشکل ہوتا ہے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ناک چپٹی یا چھوٹی ہے تو ناک کے اوپر کی ہڈی پر ہلکا ہلکا سا پاؤڈر اور بلش آن لگا کر اسے ڈرامائی کردیں اس طرح ناک اونچی نظر آئے گی۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

آنکھوں کی اقسام

آنکھوں کی اقسام
(Kinds of Eyes)

آنکھوں کا میک اپ بھی انکی ساخت کے اعتبار سے کیا جاتا ہے آنکھیں کئی طرح کی ہوتی ہیں مثلاً چھوٹی آنکھیں، گول آنکھیں، گہری آنکھیں، بادامی آنکھیں، غلافی آنکھیں، ان سب قسموں پر میک اپ کا طریقہ کار مختلف ہوتا ہے چنانچہ آپ کو چاہیے کہ پہلے آنکھوں کی ساخت معلوم کریں اور پھر میک اپ کریں۔

بڑی آنکھیں: (Big Eyes)

بڑی آنکھوں کو سب سے زیادہ خوبصورت سمجھا جاتا ہے ان میں جو خوبصورتی اور حسن پوشیدہ ہوتا ہے اس کی بات ہی کچھ اور ہے دنیا کی شاید ہی کوئی ایسی عورت ہو جو بڑی آنکھوں کی متمنی نہ ہو اور جو فطری طور پر بڑی آنکھوں کی مالک ہو اسے یقیناً خوش قسمت کہا جاسکتا ہے بڑی آنکھیں قدرتی طور پر خوبصورت ہوتی ہیں اور ان کے حسن کو مزید نکھارنے کیلئے ان پر میک اپ کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے نرم قسم کی آئی پنسل (Eye Pencil) سے گہری لائن بنائیں پھر آنکھ کے اوپر پپوٹے پر آئی شیڈ (Eye Shade) لگا کر پورے پپوٹے پر پھیلائیں اس کے بعد اس شیڈ سے گہرے شیڈ کا آئی شیڈ و آدھے پپوٹے پر لگاتے ہوئے بھنوؤں کی نوک تک یعنی باہر کی طرف پھیلا دیں، لیکن بہت زیادہ نہ پھیلائیں۔ آنکھ کے اوپر کے پپوٹے اور بھنوؤں کے درمیان کی شکن پر برش سے گہرا آئی شیڈ لگائیں اس طرح سے بڑی آنکھیں نکھر کر دلکش نظر آنے لگیں گی اور چہرہ پرکشش اور جاذب نظر ہوگا۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

بڑی آنکھیں

چھوٹی آنکھیں

چھوٹی آنکھیں: (Small Eyes)

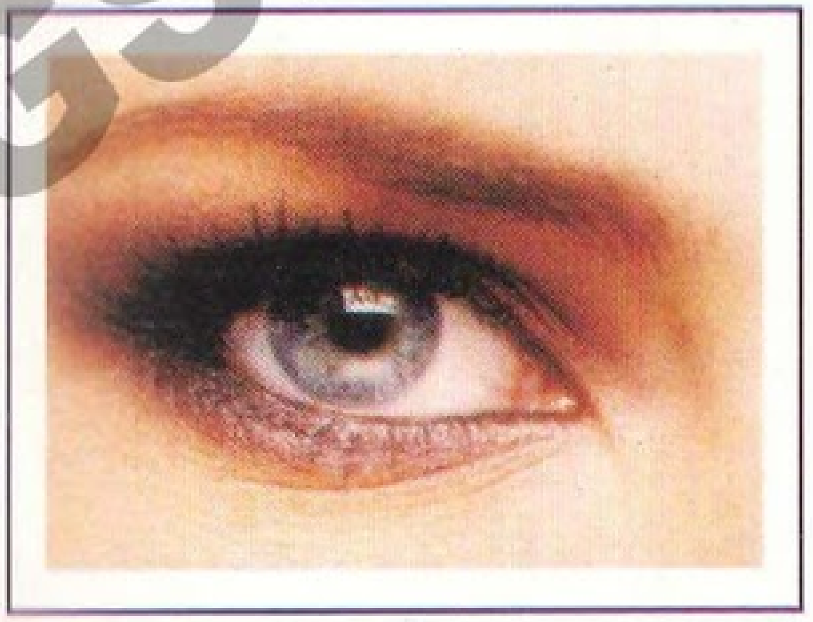
چھوٹی آنکھیں گو فطری طور پر زیادہ دلکش اور پر کشش نہیں ہوتیں لیکن مناسب میک اپ سے ان میں جاذبیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ چھوٹی آنکھیں رکھنے والی خواتین کوشش کرتی ہیں کہ ان کی آنکھیں بڑی اور کشادہ معلوم ہوں۔ ایسا کرنے کیلیۓ وہ بعض اوقات بہت عجیب وغریب میک اپ کر لیتی ہیں جن سے آنکھوں کی خوبصورتی نکھرنے کے بجائے اور زیادہ دب جاتی ہے۔ لہٰذا چھوٹی آنکھوں پر میک اپ بہت دیکھ بھال اور توجہ سے کرنا چاہیے جس کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے نرم آئی برو پینسل (Eyebrow Pencil) سے اوپر کے پپوٹے کے کناروں پر لائن بنائیں، پھر اسی طرح نچلے پپوٹے کے کناروں پر بھی لائن بنایئے، آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے تک آئی پینسل لگایئے۔ یہ خیال رہے کہ آنکھ کے آخر اور شروع کے گوشے خالی نہ رہیں۔ اس کے بعد آپ پپوٹوں پر ذرا گہرے شیڈ کا آئی شیڈو (Eye Shadow) لگائیں اور ہائی لائٹر (Hi-Lighter) ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن کریم (Foundation) اس طرح لگائیں کہ وہ آپ کی بھنوؤں کے کناروں تک آجائے یعنی آنکھوں کی سطح کے باہر تک آجائے۔ پھر آنکھ کے دونوں کناروں میں ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن لگایئے کیونکہ اس طرح سے آپ کی آنکھوں کا درمیانی فاصلہ کم ہوگا اور وہ بڑی محسوس ہونگی۔

گول آنکھیں: (Round Eyes)

گول آنکھیں بھی خوبصورتی کی علامت سمجھی جاتی ہیں اور ان پر میک اپ کرنا بھی مشکل نہیں ہوتا۔ سب سے پہلے سیاہ پینسل لیکر اسکی نوک مسکارا میں بھگوئیں اور اوپر کے پپوٹے پر ہلکی سی لائن لگائیں، اس طرح آپ کی آنکھیں کھلی کھلی اور چمکدار دکھائی دیں گی۔ آنکھوں کے حلقوں پر کنسیلر (Concealer) لگانا چاہیے۔ پپوٹوں پر آئی شیڈ لگائیں اس طرح گول آنکھوں سے کشش اور جاذبیت نظر آئیگی۔ لیکن ایک بات ذہن نشین رکھیں کہ گول آنکھوں کو مزید بڑا بنانے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ اس طرح آنکھوں کا حسن ماند پڑ جاتا ہے۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

گول آنکھیں



بادامی آنکھیں

گہری آنکھیں

بادامی آنکھیں: (Almond Eyes)

باداموں کی مانند کی یہ آنکھیں بھی پرکشش اور جاذب نظر سمجھی جاتی ہیں اور یہ امر قابل ذکر ہے کہ ایسی آنکھیں صرف مشرقی خواتین کی ہی ہوتی ہیں اور دنیا کے کسی اور خطے کی خواتین کی آنکھیں اس ساخت کی نہیں ہوتی ہیں۔ بادامی آنکھوں پر میک اپ کرنا بھی مشکل نہیں ہوتا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آنکھ کے اوپری پپوٹے پر نرم آئی پینسل (Eye Pencil) سے گہری لائن کھینچیں اور پورے پپوٹے پر آئی شیڈ لگا دیں آنکھ کے اوپر پپوٹے پر گہرا آئی شیڈ لگائیں بھنوؤں کے نیچے ہلکے شیڈ کا آئی شیڈ لگائیے اس طرح سے بادامی آنکھوں کا تاثر خوب ابھرے گا اور آنکھیں بے حد دلکش معلوم ہوں گی۔

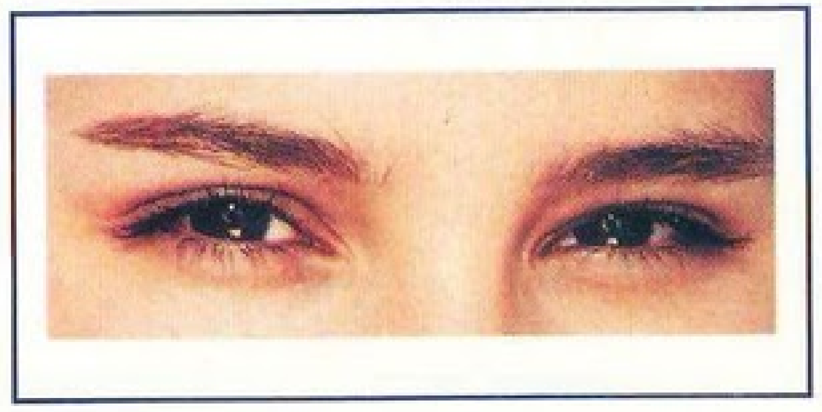
گہری آنکھیں: (Deep Eyes)

گہری آنکھوں کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ان سے نشیلا پن ظاہر ہوتا ہے اور ایسی آنکھوں کو مثالی آنکھیں قرار دیا جاتا ہے۔ نشیلی آنکھوں کو عموماً محبوب کی آنکھوں سے تعبیر کیا جاتا ہے اور شعراء بھی اپنی شاعری میں ایسی ہی آنکھوں کی مدح سرائی کرتے ہیں۔ گہری نشیلی آنکھوں پر میک اپ کرنے کیلئے سب سے پہلے ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن یا ہلکا بادامی آئی شیڈ پپوٹے پر لگا کر اس طرح پھیلائیے کہ آنکھ کے گوشے سے پپوٹے کے درمیان تک آجائے یعنی آدھا پپوٹا اس سے کور ہو جائے پھر باقی آدھے پپوٹے پر اس شیڈ سے ذرا گہرا شیڈ دیں۔ آنکھوں میں آئی لائنر (Eye Liner) سے آؤٹ لائن بنائیں۔ یہ لائن آنکھ کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک ہونا چاہیے۔ اس طریقے سے گہری آنکھوں پر میک اپ کرنے سے ان کے نشیلے پن میں اور بھی زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ نہایت دلکش اور پرکشش محسوس ہونے لگتی ہیں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

غلافی آنکھیں

قریب آنکھیں



زیادہ فاصلے والی آنکھیں

غلافی آنکھیں: (Puffy Eyes)

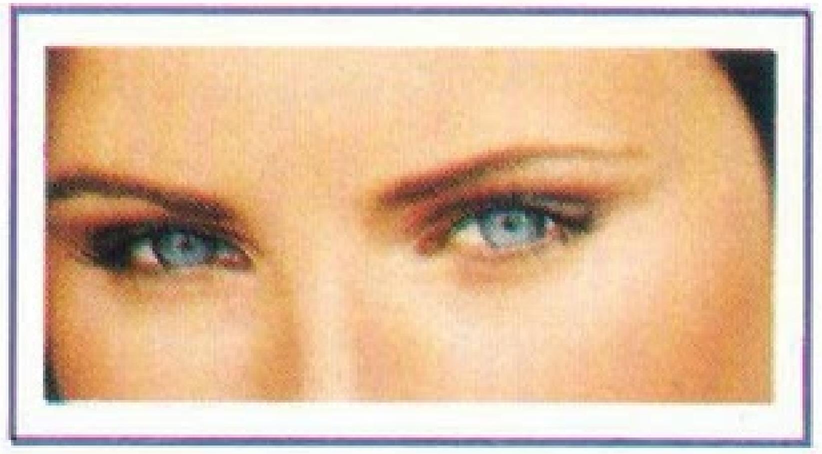
غلافی آنکھوں کو بھی مثالی آنکھیں قرار دیا جاتا ہے اور جب ان آنکھوں پر میک اپ سے نکھار پیدا کیا جاتا ہے تو یہ اور بھی زیادہ دلکش لگنے لگتی ہیں غلافی آنکھوں پر نہایت توجہ اور سلیقے سے میک اپ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا طریقہ درج ذیل ہے سب سے پہلے غلافی آنکھوں پر آئی شیڈ پورے پپوٹے پر پھیلا دیجئے پھر اسکے بعد بھنوؤں کے نیچے ہلکے شیڈ کی فاؤنڈیشن یا ہائی لائٹر لگایئے۔ اس کے بعد آنکھوں پر گہرے رنگ کی آئی پینسل (Eye Pencil) لگالیجئے آپ کی غلافی آنکھوں سے نہایت چمک اور روشنی ظاہر ہونے لگے گی۔

قریب آنکھیں: (Close Eyes)

قریب آنکھوں پر آئی شیڈ (Eye Shade) آنکھوں کے درمیان سے لگانا شروع کریں اور پھر اوپر کو لے جا کر باہر کی طرف لے جائیں اس طرح قریب آنکھوں کا حسن نکھر آئے گا۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

باہر نکلی ہوئی آنکھیں



اندر گھسی ہوئی آنکھیں

۸۔زیادہ فاصلے پر آنکھیں: More Distance Eyes

مذکورہ آنکھوں کے برعکس بعض لوگوں کی آنکھوں کے درمیان نسبتاً زیادہ فاصلہ ہوتا ہے ایسی آنکھوں پر آئی شیڈو آنکھوں کے کونوں سے لگانا شروع کریں اس طرح زیادہ فاصلے پر آنکھیں دلکش معلوم ہونے لگیں گی۔

۹۔باہر نکلی ہوئی آنکھیں:

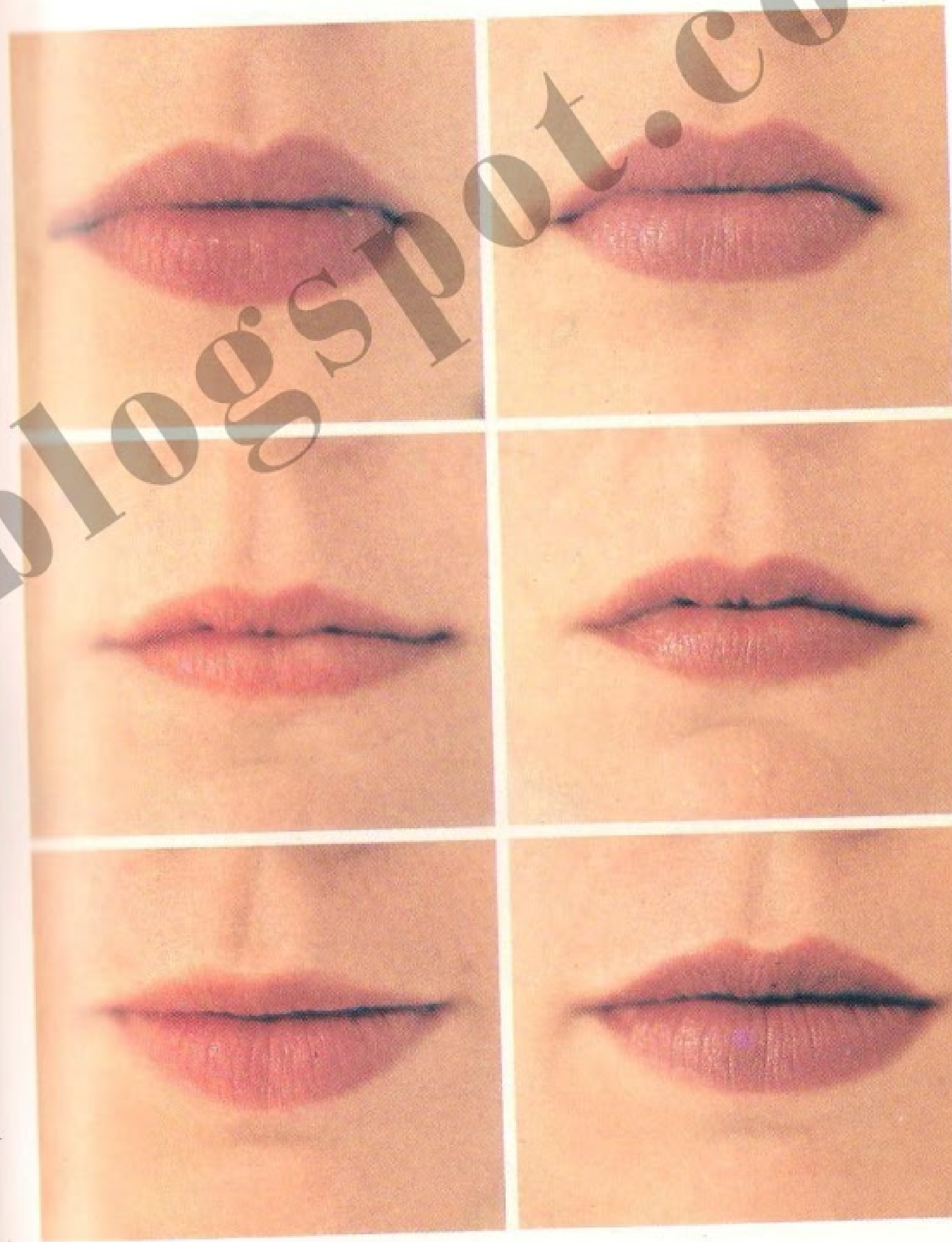
باہر کو نکلی ہوئی آنکھوں پر آئی شیڈ پپوٹوں کے درمیان شروع کریں اور اوپر کی طرف بھنوؤں تک لے جائیں اور ہاتھ سے رنگ ہلکا کریں۔

۱۰۔اندر گھسی ہوئی آنکھیں:

اندر کو دھنسی ہوئی آنکھوں کو اجاگر اور نمایاں کرنے کیلئے پپوٹوں کے درمیان ہلکے رنگ کا شیڈ واوپر کی طرف لے جائیں۔

WWW.FEMAILES.BLOGSPOT.COM

ہونٹوں کی اقسام



ہونٹوں کی اقسام
(Kinds of Lips)

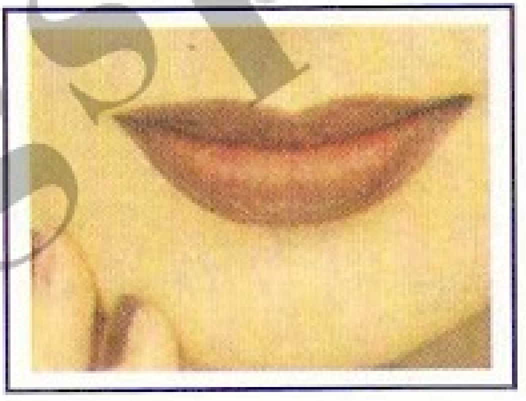
چہرے کا سب سے خوبصورت، حساس اور پرکشش حصہ ہونٹ ہی ہیں اور یہ چہرے کی خوبصورتی اور رعنائی میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ ہونٹوں کو گلاب کی پنکھڑیوں سے تشبیہ دی جاتی ہے اور لعل و یاقوت بھی کہا جاتا ہے ہونٹوں کی خوبصورتی بڑھانے کیلئے لپ اسٹک (lipstick) استعمال کی جاتی ہے میک اپ کے سلسلے میں ہونٹوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا ہے کیونکہ میک اپ کیے ہوئے چہرے پر سب سے زیادہ نمایاں میک اپ ہونٹوں کا ہوتا ہے بعض لوگوں کے ہونٹ انتہائی دلکش رنگت اور ساخت کے اعتبار سے دیدہ زیب ہوتے ہیں اس کے برعکس اکثر لوگوں کے ہونٹ کسی نہ کسی خامی کا شکار ہوتے ہیں ایسی خامی کو میک اپ کے دوران لپ اسٹک کے درست استعمال کے ذریعے کم یا ختم کیا جا سکتا ہے ہونٹوں کے میک اپ کے وقت اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ وہ بالکل مصنوعی معلوم نہ ہوں ورنہ ان کی خامی اور بھی زیادہ نمایاں ہوگی۔ لہٰذا یہ کوشش کریں کہ قدرتی بناوٹ میں کم سے کم تبدیلی ہو لپ اسٹک ہمیشہ نرم ہاتھوں سے لگائیں اگر ہونٹوں کی بناوٹ زیادہ ابھری ہوئی ہو تو ہونٹوں کے اندر اسی طرف لپ اسٹک کی لائن بنانا مشکل ہے لپ اسٹک لگانا باقاعدہ ایک فن کا درجہ رکھتا ہے اور آپ اگر اپنے ہونٹوں کو دلکش اور جاذب نظر بنانا چاہتی ہیں تو آپ کو اس فن میں بھی کمال حاصل کرنا ہوگا لپ اسٹک لگانا زیادہ مشکل کام نہیں لیکن چند باتوں پر عمل کر کے یہ کام زیادہ اچھے طریقے سے ہو سکتا ہے۔

(الف)۔ پتلے ہونٹ: (Thin Lips)

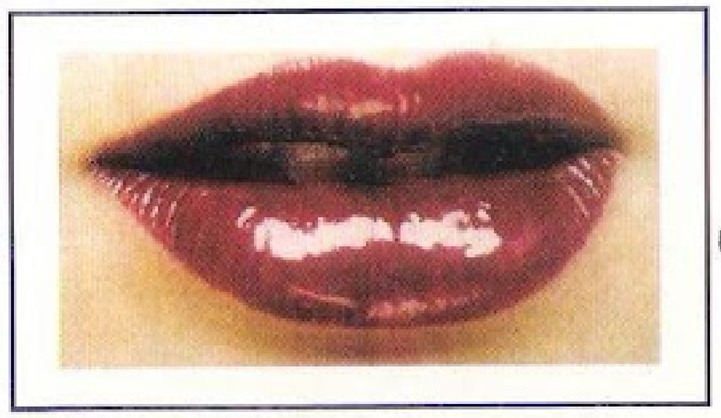
پہلے اوپر والے ہونٹ پر لپ اسٹک لگائیں اسکے لیے ہونٹ کے درمیان میں ایک قوس دائیں طرف

www.femailes.blogspot.com

پتلے ہونٹ

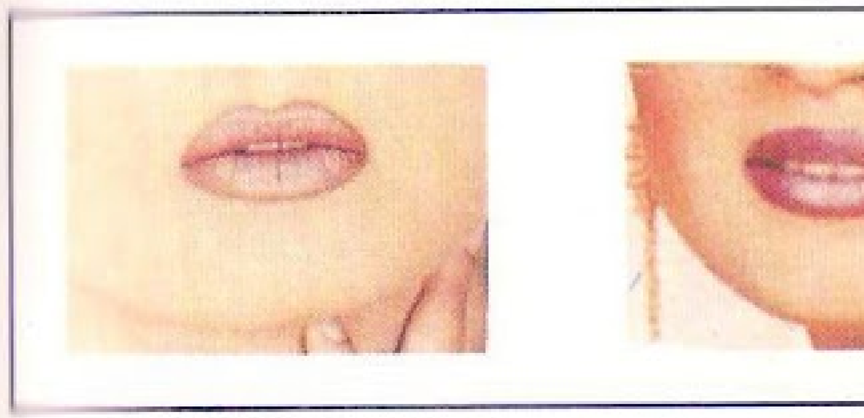


لٹکے ہوئے ہونٹ



موٹے ہونٹ

غیر متناسب ہونٹ



اور پھر بائیں طرف کھینچیں اس کے بعد قوسوں کے نیچے گہرا کر کے انگلی کی پور سے برابر کرلیں نچلے ہونٹ پر پہلے ایک آؤٹ لائن بنائیں پھر اس سے اندر کی طرف گہری لپ اسٹک لگائیں اور اوپر والے ہونٹ کی طرح اس کو بھی انگلی سے برابر کرلیں لپ اسٹک کو تادیر تازہ اور برقرار رکھنے کے لیے پانی سے ہاتھ گیلا کر کے ایک

دو بار ہونٹوں پر تھپتھپائیں پھر ہونٹوں کے درمیان ٹشو پیپر رکھ کر دبائیں آپ دیکھیں گی کہ ہونٹوں پر تازگی سی بکھر گئی ہے۔

(ب)۔غیر متناسب ہونٹ: (Shapeless Lips)

گہری لپ پینسل سے آؤٹ لائن بنائیں اور پھر نسبتاً ہلکے رنگ کی لپ اسٹک آؤٹ لائن کے اندر لگا کر رنگ کو ہموار کرلیں ہونٹ متناسب نظر آئیں گے۔

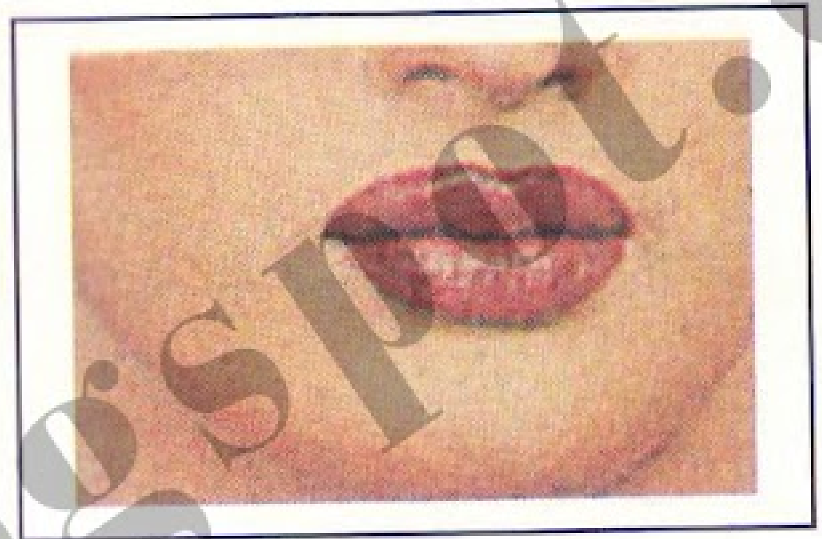
(ج)۔لٹکے ہوئے ہونٹ: (Loose Lips)

اگر ہونٹ لٹکا ہوا ہو تو پاؤڈر کے بیس کے ساتھ ایک قوس لگا کر موٹائی کے تاثر کو ہلکا کریں اس کے بعد نئی قوس لگا کر لپ اسٹک لگائیں، نقص دور ہو جائے گا۔

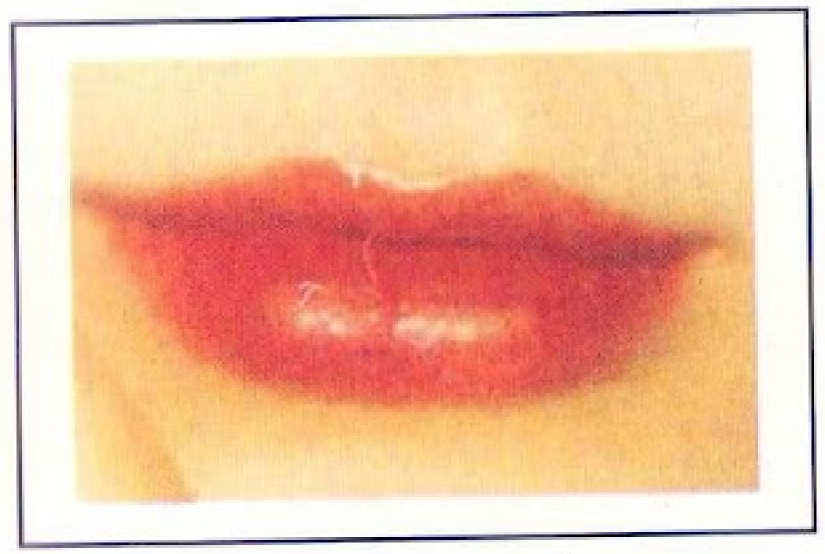
(د)۔موٹے ہونٹ: (Thick Lips)

ہونٹوں کے درمیانی حصے میں معمول کے مطابق لپ اسٹک لگائیں مگر ہونٹوں کے خم کے ساتھ ساتھ لپ اسٹک کو کونوں تک باہر نکال لیں اور رنگ گہرا کردیں اس سے ہونٹوں میں لمبائی کا تاثر پیدا ہوگا۔

www.femailes.blogspot.com



تنگ ہونٹ



نیچے کو جھکے ہوئے ہونٹ

(ق)۔ تنگ ہونٹ: (Narrow Lips)

ہونٹوں کی اصل آؤٹ لائن سے اوپر تک خوب صورت قوسوں میں لپ اسٹک لگائیے اور کونوں تک پھیلا دیجیے، ہونٹ متناسب اور خوبصورت نظر آئیں گے۔

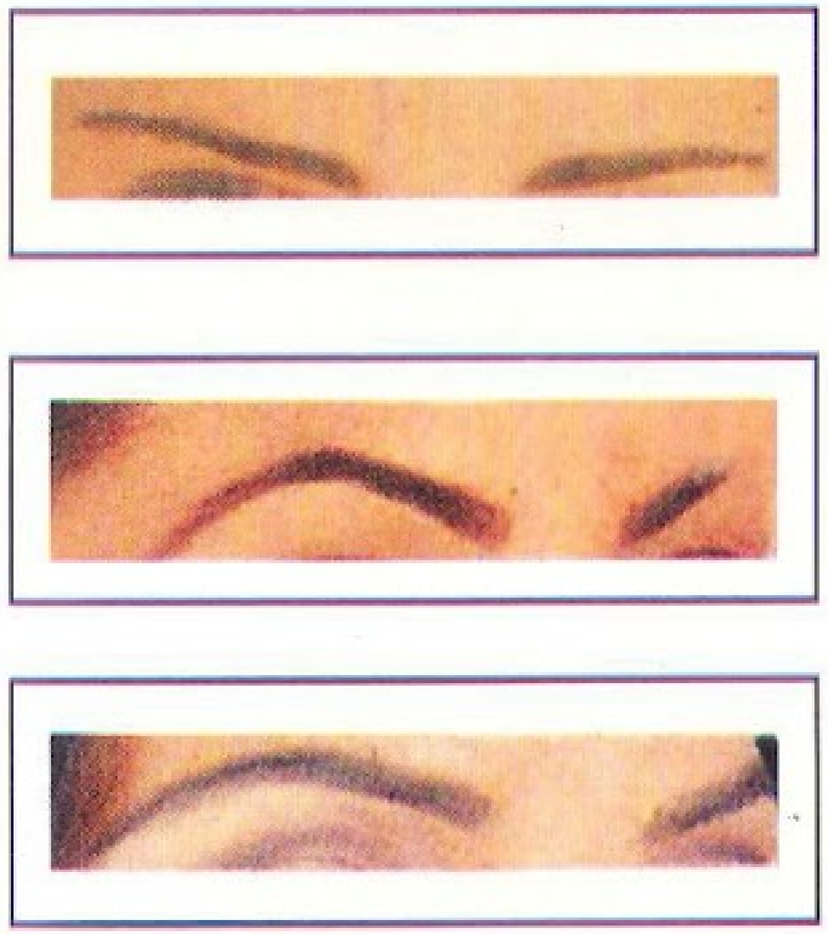
(ر)۔ نیچے کو جھکے ہوئے ہونٹ: Prolapsed Lip (below)

دونوں ہونٹوں پر معمول کے مطابق لپ اسٹک لگائیں لیکن کونوں سے ذرا باہر کو نکال کر اوپر کی جانب موڑ دیجیے اس سے ہونٹوں کے جھکاؤ کا تاثر ختم ہوجائیگا۔

www.femailes.blogspot.com

بھنوؤں کی مختلف شکلیں

Different eyebrow shapes



بھنویں بنانا

(Making of Eye Brows)

آنکھوں کی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے بھنوؤں کا خوبصورت ہونا بہت ضروری ہے بھنویں آنکھوں کی فریم کی حیثیت رکھتی ہیں اور ان کے بغیر خوبصورت آنکھوں کا تصور نہیں کیا جاسکتا۔ میک اپ کے دوران خواتین عموماً اپنی بھنوؤں پر توجہ نہیں دیتیں اور کسی اور وقت میں انکی خوبصورتی پر توجہ دیتی ہیں یہ ٹھیک بھی ہے کیونکہ بھنویں بنانے کیلئے کافی وقت درکار ہوتا ہے خواتین اپنی بھنوؤں کو کمان دار بنانے پر زیادہ توجہ دیتی ہیں بالوں کو نکالنے کیلئے تھریڈنگ کا طریقہ بھی اختیار کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ ایک اور طریقہ ویکسنگ بھی ہے۔ بھنویں پہلے کسی اچھے بیوٹی پارلر سے بنوانی چاہیں تاکہ آپ کو ان کے بنانے سے مکمل آگاہی ہو سکے۔ اس کے علاوہ بھنوؤں کا انداز بھی ایک جیسا ہونا چاہیے اور ان باتوں کا خیال بھنویں بنانے والے ہی رکھ سکتے ہیں بھنویں بنانے کی شوقین خواتین بھنوؤں کے مختلف انداز اپنا کر اپنے چہرے کی بہت سی خامیوں کو پوشیدہ رکھ سکتی ہیں بھنویں آنکھوں کی ساخت کے اعتبار سے بنوانی چاہیں مثلاً اگر آپ کی آنکھیں نارمل ہیں تو آپ بھنویں بنواتے وقت آنکھ کے ایک کنارے سے دوسرے کنارے تک انہیں آرچ (Arch) شکل میں لے جائیں۔ اگر آپ کی آنکھوں کا درمیانی فاصلہ زیادہ ہے تو اپنی بھنوؤں کی ابتداء ناک کی ہڈی کے قریب سے کریں اور آنکھ کے دوسرے سرے تک بھنوؤں کی لائن کھینچیں یعنی گولائی میں بنائیں اس طرح سے آپ کی آنکھیں متناسب فاصلے سے ایک دوسرے کے قریب نظر آئیں گی۔

بھنوؤں کی تین شکلیں ہیں:

۱۔(آرچ) Arch　　۲۔(گول) Round　　۳۔(سیدھی) Straight

www.femailes.blogspot.com

فاؤنڈیشن کا انتخاب
(Selection of Foundation)

چہرے کی صفائی میک اپ کا پہلا اصول ہے، اسکے بعد بنیادی ضرورت فاؤنڈیشن کا استعمال ہے فاؤنڈیشن چہرے پر میک اپ شروع کرنے سے پہلے لگائی جاتی ہے۔ عام طور پر خواتین کا خیال یہ ہوتا ہے کہ فاؤنڈیشن محض رنگت گوری کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے مگر ایسا نہیں ہے البتہ فاؤنڈیشن کا مقصد چہرے کی جلد کو دلکش اور ہموار بنانے کے علاوہ نقوش کو ابھارنا ہے۔ فاؤنڈیشن کا انتخاب اپنی جلد کی رنگت ساخت اور موسم کو مدِنظر رکھکر کریں۔

فاؤنڈیشن کی اقسام: (Kinds of Foundation)

ا۔ کریم بیس: (Cream Base)

یہ عموماً اسٹک کی شکل میں ہوتا ہے خشک موسم میں استعمال ہوتا ہے کیونکہ ایسے موسم میں جلد پھٹتی ہے لہذا جلد کو پھٹنے سے بچانے کیلئے اور سرد علاقے کی خواتین استعمال کرتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ قدرتی رنگ فراہم کرتا ہے اسکی وجہ سے میک اپ دیر تک قائم رہتا ہے۔

۲۔ لیکوئڈ بیس: (Liquid Base)

یہ زیادہ چکنا فاؤنڈیشن ہوتا ہے اسے خشک جلد پر لگایا جاتا ہے اسمیں قدرے تیل کی آمیزش ہوتی ہے اسلئے چہرے پر پھیلاتے وقت زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے کیونکہ یہ دیر سے چہرے پر ہموار ہوتا ہے اس بیس کو لگانے کیلئے بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۳۔ پین کیک: (Pan Cake)

یہ نمی والے موسم میں استعمال ہوتا ہے۔ چکنی جلد والوں کیلئے یہ بہت ہی مفید بیس ہے۔ جس کے چہرے پر دانے ہوں وہ بھی اس بیس کو استعمال کر سکتے ہیں ویسے تو یہ تمام جلد کیلئے موزوں ہے کیونکہ اسے لگانا بہت آسان ہے۔

۴۔ واٹر پروف بیس: (Water Proof Base)

یہ بیس بھی تمام جلد کیلئے موزوں ہے اور زیادہ تر چکنی جلد والی خواتین کیلئے یا پھر جس کو میک اپ زیادہ دیر رکھنا ہو مثلاً ماڈل، ایئر ہوسٹس وغیرہ یا ان خواتین کیلئے جن کو پسینہ زیادہ آتا ہو یہ پانی لگنے سے ہٹتا نہیں ہے۔

نوٹ: فاؤنڈیشن تین رنگوں میں ہوتا ہے۔

ا۔ ہلکا (Light)

۲۔ درمیانہ (Mild)

۳۔ گہرا (Dark)

اپنی جلد کی رنگت کے مطابق انتخاب کریں۔

www.femailes.blogspot.com

پیشہ ورانہ میک اپ
(Professional Make up)

میک اپ کرنا ایک فن ہے جس طرح مصوّر اپنی تصویر کو خوبصورت رنگوں سے سجاتا ہے سنوارتا ہے اس کی نقاشی اس کے خیالات کی عکاسی کرتی ہیں۔ اس کے خیالات کی جدّت اسکی نقاشی کو خوبصورت اور منفرد بناتی ہے یہی ایک مصوّر کا فن کہلاتا ہے میک اپ بھی ایک ایسا فن ہے جو پیدائشی نہیں ہوتا بلکہ وقت اور زمانے کے ساتھ اس میں جدّت، خوبصورتی اور نکھار پیدا ہوتا ہے اچھا میک اپ آرٹسٹ بننے کیلئے محنت اور نئے خیالات چاہیے ہوتے ہیں تا کہ وقت اور تقریب کے لحاظ سے مناسب رنگوں کا استعمال کرسکیں اور صحیح اشیائے میک اپ کا انتخاب کرسکیں۔ آج کل میک اپ کی بہت نئی چیزیں موجود ہیں لیکن انکا استعمال بھی آنا چاہیے۔

۱۔ بلینڈنگ (Blending) ۲۔ شیڈ ونگ (Shadowing) ۳۔ ہائی لائیٹنگ (Hi-Lighting)
یہ تین مختلف تیکنیک میک اپ کا مجموعی تاثر پیدا کرتی ہیں اور یہی پیشہ ورانہ میک اپ کی خصوصیات ہیں۔

بلینڈنگ: (Blending)

بلینڈنگ سے مراد یہ ہے کہ میک اپ کرنے کی کوئی بھی چیز لگائیں اور اس کو بلینڈ کریں، مثلاً بلیش آن (Blush on) لگائیں تو بلینڈ کریں تا کہ لکیر کی مانند نظر نہ آئے بلکہ چہرے کی ساخت کو واضح کرے۔ لپ اسٹک لگائیں تو برش سے اچھی طرح برابر کریں یا ہونٹوں کو دبا کر سطح ہموار کریں، فاؤنڈیشن بھی جلد اور موسم کی مناسبت سے لگائیں مگر اچھی طرح جذب کریں تا کہ فاؤنڈیشن چہرے پر ماسک کی طرح نہ نظر آئے بلکہ رنگت کو نکھارے گردن اور چہرہ ایک سا لگے، آنکھوں کے گرد حلقوں کو پہلے رنگ کی فاؤنڈیشن سے چھپائیں پھر ایک سی فاؤنڈیشن چہرے اور گردن پر لگائیں

رنگوں کا انتخاب بہت دھیان سے کرنا چاہیے اکثر دو شیڈ مل کر اچھا شیڈ دیتے ہیں لگانے سے قبل ہاتھ کی اوپری جلد پر کریں پھر استعمال کریں۔

شیڈ ونگ: (Shadowing)

شیڈ ونگ کیلئے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے، میک اپ کی زبان میں شیڈ ونگ سے مراد آئی شیڈ نہیں بلکہ وہ تیکنیک ہے جس کے ذریعے چہرے کے نقوش ابھار کر انہیں خوب صورت بنایا جاتا ہے۔ میک اپ آرٹسٹ وقت اور موقع کی مناسبت سے یہ تیکنیک استعمال کرتے ہیں، مثلاً دن کی روشنی میں ہلکے شیڈز جبکہ رات کے وقت گہرے شیڈز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ شیڈ ونگ میں گہرے شیڈز سے چہرے کے خدوخال ابھارے جاتے ہیں مگر وقت کو مدّ نظر رکھتے ہوئے شیڈز کا استعمال ہوتا ہے۔ اگر ناک موٹی ہے تو ہڈی کے دونوں اطراف شیڈ ونگ کی جاتی ہے، اس طرح ناک پتلی اور کھڑی نظر آتی ہے، بالکل اسی طرح گردن کو سڈول بنانے کیلئے گردن کے دونوں جانب شیڈ ونگ کی جاتی ہے۔ شیڈ ونگ راتوں رات نہیں آسکتی بلکہ اس کیلئے بہت سے تجربات اور پریکٹس کرنی پڑتی ہے۔ میک اپ کرتے ہوئے آپ کو چہرے کے نقوش اور عمر کو مدّ نظر رکھتے ہوئے تیکنیک استعمال کرنی چاہیے۔

ہائی لائٹنگ: (High Lighting)

ہائی لائٹنگ میں چہرے کے مختلف حصّوں کو ہلکے شیڈ کی مدد سے ابھارا جاتا ہے ہائی لائٹنگ اور شیڈ ونگ ساتھ ساتھ چلتی ہیں۔ شیڈ ونگ میں چہرے کے ناپسندیدہ خدوخال دبا دیئے جاتے ہیں جبکہ ہائی لائٹنگ میں ابھارے جاتے ہیں تا کہ میک اپ خوبصورت ہو۔ ہائی لائٹنگ میں عموماً سنہری یا ہلکے سنہری شیڈز کا استعمال ہوتا ہے مثلاً ناک کی ہڈی کو ابھارنے کیلئے ہلکا گولڈن شیڈ لگائیں گے۔ گالوں کو ابھارنے کیلئے ہائی لائٹر لگائیں گے اس سے چہرے کی ساخت واضح ہوجاتی ہے۔

www.femailes.blogspot.com

دن کا میک اپ

دن کا میک اپ
(Day Make-Up)

دن کے میک اپ میں ہم ہلکے رنگوں کا انتخاب کرتے ہیں سب سے پہلے چہرے پر بیس (Base) لگائیں بیس لگانے سے پہلے پف کو گیلا کرلیں پھر پورے چہرے پر اچھی طرح بیس لگائیں فیس پاؤڈر (Face Powder) کو چہرے پر تھپتھپا کر لگائیں پھر برش کی مدد سے اچھی طرح بلینڈ کریں۔اس کے بعد گالوں پر بلش آن (Blush on) لگائیں اور برش سے اچھی طرح بلینڈ کریں کیونکہ ہم دن کا میک اپ کر رہے ہیں اس لئے ہلکے شیڈز کا استعمال کریں گے۔ پھر آنکھوں پر آئی شیڈز لگائیں گے آئی شیڈز کو بھی آنکھوں پر اچھی طرح بلینڈ کریں گے دونوں آنکھوں پر آئی شیڈز (Eye Shades) بالکل ایک جیسا ہونا چاہیے۔اس کے بعد مسکارا لگائیں گے، مسکارا لگاتے وقت احتیاط سے لگائیں تاکہ مسکارا پھیل نہ جائے ورنہ میک اپ خراب ہوجائیگا۔ دونوں آنکھوں پر مسکارا لگانے کے بعد آئی لائنر لگائیں گے بہت احتیاط سے آئی لائنر پلکوں کے کنارے سے لگائیں گے بالکل باریک سی لائن لگانا چاہیے اگر بہت زیادہ موٹی لائن لگائیں گے تو بہت بدنما لگے گی پھر آئی برو (Eyebrow) کو برش سے شیپ (Shape) دیں گے اس طرح فالتو پاؤڈر وغیرہ بھی صاف ہوجاتا ہے۔ آخر میں ہونٹوں پر لباس کی مناسبت سے میچ کرتی ہوئی لپ اسٹک لگائیں گے پہلے لپ پینسل سے ہونٹوں کو شیپ دیں گے پھر کوئی اچھا سا ہیئر اسٹائل بنائیں گے اس طرح سوفٹ اور لائٹ میک اپ قدرتی نظر (Natural Look) آئے گا اور چہرہ حسین اور منفرد نظر آئے گا۔

www.femailes.blogspot.com

پارٹی میک اپ

پارٹی میک اپ
(Party Make-Up)

پارٹی میک اپ دن اور رات کے میک اپ سے قدرے گہرا اور چمک والا ہوتا ہے سب سے پہلے چہرے پر بیس لگائیں بیس (Base) چہرے کے مطابق ہونا چاہیے اگر کوئی داغ دھبے ہیں تو تھوڑا گاڑھا (Heavy) بیس بنائیں۔ اب فیس پاؤڈر (Face Powder) برش سے لگائیں اسکے بعد آنکھوں پر آئی شیڈز لگائیں گے۔ سب سے پہلے گولڈن آئی شیڈ پوری آنکھ پر لگائیں اس کے بعد آنکھ کے کونے سے گہرا رنگ لگائیں اور آگے تک ہلکا کر دیں۔ آنکھوں کے کونے گہرے کرنے سے آنکھیں خوبصورت لگتی ہیں۔ اب آپ مسکارا لگائیں اس کے بعد لائنر لگائیں بالکل باریک سا۔ پھر آئی برو پر برش (Eyebrow Brush) کریں اور ناک کی کنٹورنگ (Contouring) کریں تا کہ ناک خوبصورت نظر آئے، اب بلش آن لگائیں اور اسے اچھی طرح بلینڈ کریں تا کہ وہ الگ سے نظر نہ آئے، اب آپ ہونٹوں کی طرف آئیں اور گہرے رنگ کی آؤٹ لائن بنائیں اور لپ اسٹک کا ہلکا شیڈ آؤٹ لائن کے اندر لگائیں۔ اب چہرے اور تقریب کے لحاظ سے اچھا سا ہیئر اسٹائل بنائیں اور بالوں میں تھوڑا سا گلیٹر (Glater) بھی لگائیں تا کہ پارٹی میک اپ خوبصورت اور اچھا لگے۔

www.femailes.blogspot.com

شام کا میک اپ

شام کا میک اپ
(Night Make up)

میک اپ موقع اور موسم کی مناسبت سے کیا جاتا ہے مثلاً دن کی روشنی میں ہلکے شیڈز اور رات کی روشنی میں گہرے شیڈز کا استعمال کیا جاتا ہے۔

چہرہ: (Face)

سب سے پہلے چہرے پر بیس لگائیں گے بیس لگانے سے پہلے پف کو گیلا کر لیں گے اور پھر پورے چہرے پر اچھی طرح سے بیس لگائیں گے ناک کے دونوں اطراف کان پر آنکھوں کے نیچے اچھی طرح بیس لگائیں گے اور گردن کو بھی نظر انداز نہیں کریں گے گردن پر تھوڑا گہرا شیڈز لگائیں گے اور پھر اچھی طرح بلینڈ کریں گے تاکہ گردن اور چہرہ الگ نظر نہ آئے جب اچھی طرح سے بیس لگالیں گے۔ تو پھر فیس پاؤڈر لگائیں گے چہرے پر پف کی مدد سے تھپتھپا کر لگائیں گے پھر برش کی مدد سے

www.femailes.blogspot.com

پورے چہرے پر بلینڈ کریں گے جب گردن اور چہرے پر اچھی طرح فیس پاؤڈر لگالیں تو پھر ہلکا سا بلش آن (Blush on) برش پر لگا کر گال کی ہڈی پر لگائیں اور اچھی طرح سے بلینڈ کرلیں چہرہ مکمل کرنے کے بعد آنکھوں کی باری آئیگی۔

آنکھیں: (Eyes)

سب سے پہلے آنکھوں پر اچھی طرح ہائی لائٹ لگائیں گے ہلکا گولڈن شیڈ سے ہائی لائٹ لگانے کے بعد کپڑوں کی مناسبت سے آئی شیڈز کا انتخاب کریں گے اور ہلکا سا آئی شیڈ (Eye Shade) برش پر لگانے کے بعد آنکھ کے کونے سے لگانا شروع کریں گے اور بہت اچھی طرح سے بلینڈ کرتے رہیں گے جب اچھی طرح سے بلینڈ ہوجائے تو دوسری آنکھ بھی اسی طرح مکمل کریں۔ پھر آئی پینسل لگائیں گے بالکل باریک سی پینسل آنکھ کے کنارے سے لگائیں گے۔ دوسری آنکھ پر بھی اسی

طرح لگائیں گے پھر پلکوں پر مسکارا لگائیں گے اوپر اور نیچے پلکوں پر احتیاط سے اس طرح آنکھیں مکمل ہوگئی ہیں لائینر بھی لگا سکتے ہیں۔ آئی برو برش کی مدد سے بھنوؤں پر سے فالتو پاؤڈر وغیرہ صاف کریں۔

ہونٹ: (Lips)

لپ اسٹک آئی شیڈ اور کپڑوں کی مناسبت سے لگائیں گے سب سے پہلے لپ پینسل کی مدد سے آؤٹ لائن بنائیں گے پھر لپ اسٹک لگائیں گے لپ پینسل (Lip Pencil) لپ اسٹک کو کنٹرول کرتی ہے دونوں اطراف سے ہونٹ برابر بننے چاہیئں۔

www.femailes.blogspot.com

ماڈل میک اپ

ماڈل میک اپ
(Model Make Up)

ایک بیوٹیشن کو ماڈل کا میک اپ کرتے وقت یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ آپ جس ماڈل کا میک اپ کرنے جارہی ہیں اس ماڈل کو تیار ہوکر کیمرے کی آنکھ اور تیز روشنیوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے اس لئے میک اپ کرتے وقت ماڈل کی خوبصورتی کو مزید نکھارنا ہے اور ساتھ ساتھ اسکے چہرے کی خامیوں، داغ دھبوں اور جو نقص ہے اسکو دبانا ہوتا ہے تاکہ کیمرے میں ہر زاویئے سے خوبصورت نظر آئے۔

چہرہ: (Face)

سب سے پہلے چہرے کی کلینزنگ (Cleansing) کریں گے اور بیس(Base) لگائیں گے اچھی طرح سے بیس لگانے کے بعد فیس پاؤڈر لگائیں گے۔ پاؤڈر کو بلینڈ کرنے کے بعد بلش آن لگائیں گے، بلش آن کو بھی اچھی طرح بلینڈ کریں گے تاکہ بلش آن الگ سے نظر نہ آئے۔

www.femailes.blogspot.com

آنکھیں: (Eyes)

آنکھوں پہ کپڑوں کی میچنگ کا آئی شیڈو لگائیں گے مثلاً اگر فیروزی کپڑے پہنے ہیں تو فیروزی آئی شیڈو لگائیں گے اور اچھی طرح بلینڈ کریں گے۔ جب دونوں آنکھوں پر آئی شیڈو لگالیں تو پھر فیروزی کلر کا مسکارا پلکوں پر لگائیں مسکارا آنکھوں پر بہت احتیاط سے لگائیں، اسکے بعد فیروزی آئی لائینر بہت احتیاط سے لگائیں۔ اسکے بعد بھنوؤں پر ہلکی سی آئی برو پینسل لگائیں اور برش کی مدد سے آئی بروکو شیپ دیں۔

ہونٹ: (Lips)

اب ہونٹوں پر لپ اسٹک لگائیں پہلے ہونٹوں پر پینسل سے آؤٹ لائن بنائیں گے اور پھر برش کی مدد سے لپ اسٹک ہونٹوں پر لگائیں اور آخر میں فیروزی رنگ کا گلیٹر (Glator) لگائیں گے اس سے ہونٹوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

ہیئر اسٹائل: (Hair Style)

ہیئر اسٹائل کا انحصار ماڈل کی خود اپنی مرضی پر بھی ہوتا ہے کہ وہ کیسے بال بنوانا چاہتی ہے اگر وہ اپنے بال کھلے رکھنا چاہتی ہے تو کھلا رہنے دیں اگر وہ کوئی اسٹائل بنوانا چاہتی ہے تو وہ اسٹائل بنادیں یا پھر اپنی مرضی سے کوئی خوبصورت سا ہیئر اسٹائل بنادیں اس بات کو مدّنظر رکھتے ہوئے کہ کیمرے میں اس کے چہرے پر کونسا اسٹائل اچھا لگے گا۔

www.femailes.blogspot.com